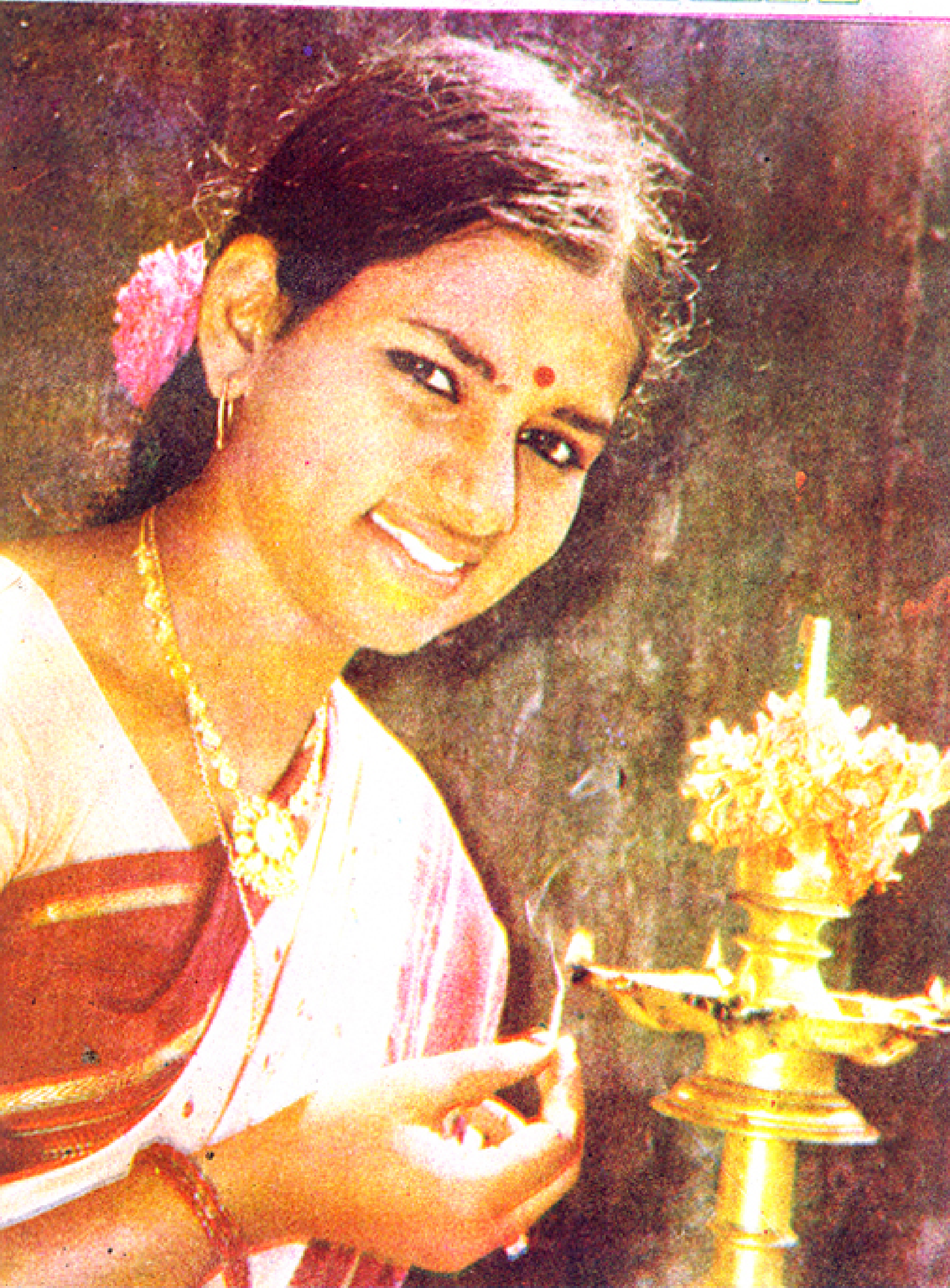
மங்கையர் மலர்

MANGAYAR MALAR
நவம்பர் '82 ரூ.1-50



மங்கையர் மலர்

நவம்பர் 1982

உள்ளே...



அட்டைப்படம்: குமாரி S. வாசுகி
வண்ணப்படம்: A.S. அன்புக்கரசு

சந்தா விவரம்
தனிப்பிரதி ரூ. 1-50
ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 18/-
ஆறு மாத சந்தா ரூ. 9/-

Edited, Printed and Published by V. Murali on behalf of Messrs Bharathan Publications Private Limited, at the Bharathan Press, Race Course Road, Guindy, Madras-600 032 (Phone: 431543)
Assistant Editor: Manjula Ramesh.

தீபாவளி-ஒரு கண்ணோட்டம்



அக்டோபர் மாதமா, நவம்பர் மாதமா என்று குழம்பிக் கடைசியில் பெரும்பாலோர் நவம்பர் மாதமே தீபாவளியைக் கொண்டாடுகிறார்கள். வருஷா வருஷம் வரும் தீபாவளிதானே? அதிலென்ன விசேஷம்?

புதுத் துணிகள், பட்சணங்கள், பட்டாசுகள் எல்லாம் எப்பவும் ஒரே மாதிரிதானே என்கிறீர்களா? போன வருடம் இருந்த மாதிரியேவா நாம் இந்த வருடமும் இருக்கிறோம்? ஒரு நிமிடம் நினைத்துப் பாருங்கள். நாம்தான் எவ்வளவு மாறியிருக்கிறோம்! அதே போல் இந்த வருட தீபாவளியையும் யோசித்துச் சிறப்பாகக் கொண்டாடுவோமே!

முதலம்சம், எல்லோரும் துணி வாங்குவோம். முடிந்தவர்கள் பட்டுப் புடவை, முடியாதவர்கள் சாதாரணக் கைத்தறிப் புடவையாவது வாங்கிவிடுவார்கள். குழந்தைகளுக்கு, மற்றவர்களுக்குத் துணிமணிகள்.

பலருக்குப் போனஸ் வரும். சிலர் அட்வான்ஸ் வாங்குவார்கள். கொஞ்சம் பேர் இதற்காகக் கடன் வாங்குவார்கள்.

துணி மணிகளில் நிறையக் காசைப் போடுவதை விட, தீபாவளிக்கென்று வரும் பணத்தில் ஒரு மிக்ஸி, பையன் ஸ்கூலுக்குப் போக சைக்கிள் என வாங்கலாமே! நீடித்து உழைக்கும். அதற்காகத் துணி மணிகள் வாங்க வேண்டாமென்று சொல்லவில்லை. இப்பொழுதெல்லாம் எளிமையாகச் சமூகத்தில்காட்சியளிப்பதைத் தான் விரும்புகிறார்கள். அதுவும் நினைவிலிருக்கட்டும். ''அந்தக்காலப் பெண்கள் துணியின் தரத்துக்குத்தான் முதலிடம் கொடுத்தார்கள். அதனால் நீண்ட காலம் உழைக்குமா, கெட்டியாக இருக்குமா என்று ஆராய்வார்கள். இப்போதைய பெண்மணிகளுக்கு ஒரு புடவையை ஆறு மாதத்துக்கு மேல் கட்டிக் கொண்டால் போரடிக்கிறது என்கிறார்கள். எனவே யாரிடமும் இல்லாத, மற்றவர்கள் பார்த்து வியக்கக் கூடிய டிசைன்கள்... புதிய புதிய டிசைன்கள் வேண்டும். அதற்குத்தான் முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள்'' என்கிறார்கள் கஸ்டமர்களைப் பற்றித் தெரிந்து வைத்துள்ள கடைக்காரர்கள்.

பட்சணங்கள் என்று ஒரு வாரத்துக்கு முன்னாடி ஆரம்பித்து எண்ணெயிலும் சூட்டிலும் வெந்து, தீபாவளிக்கப்புறம் ஒரு வாரம் படுத்து விடாதீர்கள். அதற்காகக் கடைகளுக்குப் பட்சணம் வாங்கப் போக வேண்டாம். எளிமையான, சத்து நிறைந்த பட்சணங்களைச் செய்யுங்கள். உடம்புக்கும் நல்லது; டாக்டருக்கும் ஃபீஸ் தரவேண்டாம்.

ஓரளவு வசதி இருப்பவர்கள் நம் குடும்ப தீபாவளியை மட்டும் நினைக்காமல் இன்னொரு பக்கத்தையும் கொஞ்சம் நினையுங்கள். ஆயிரக் கணக்கான அனாதைக் குழந்தைகள் நாம் வசிக்கும் இதே ஊரில் அன்புக்காக ஏங்கி நிற்கிறார்கள். தான் வளர்த்த குழந்தைகளாலேயே புறக்கணிக்கப்பட்ட பெற்றோர்கள் பழைய தீபாவளி நினைவில் கண்ணீரில் நீராடிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

உறவினர்கள் வீடுகளுக்குப் போவதோடு இந்த ஆதரவற்ற நெஞ்சங்களுக்கும் ஒரு மணி நேரம் ஒதுக்கலாம். உங்கள் நண்பர்களைச் சேர்த்துக்கொண்டு ஆளுக்கு ஒரு சிறிய பரிசுடன் அவர்களைச் சென்று பாருங்கள். சொர்க்கம் என்பது எங்கேயும் இல்லை. இங்கேதான் இருக்கிறது!

-மஞ்சுளா ரமேஷ்

பரிசு பெற்ற கட்டுரைகள்



✽ லலிதா

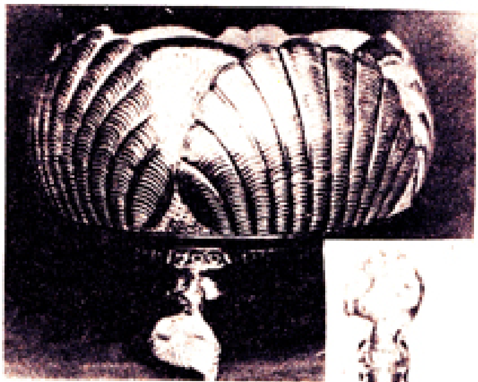
நான் ஒரு சிறந்த மகள்

பரிசு: வெள்ளிக்குத்து விளக்கு

நான் ஒரு தாய்இல்லாத பெண் குழந்தையாக இருக்கும் சமயத்தில் என்னுடைய அப்பா இரண்டாம் கல்யாணம் செய்துகொண்டு திடீரென்று ஒரு அம்மாவை எனக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்தார். குடும்பக் கட்டுப்பாடு இல்லாத காலத்தில் ஆறு குழந்தைகளைப் பெற்று விட்டாள் என் சிற்றன்னை. இத்தனை விஷயம் எதற்கென்றால் ஓர் ஏழை ஸ்டேஷன் மாஸ்டருடைய குடும்பம் என்னால் ஒரு ஆபத்திலிருந்து காப்பாற்றப்பட்டது.

நான் பள்ளியிலிருந்து வீடு திரும்ப ரயில் பாலம் கடந்துதான் வரவேண்டும். நான்கு வருடங்களுக்கு ஒரு முறை மாற்றலாகும் என் அப்பாவை விஜயவாடா ஜில்லாவில் உள்ள சித்தலூர் என்ற ஊருக்கு மாற்றினார்கள். சுற்றுப்புறம் மலைப் பாறை. பொகதா என்ற குகையில் ஒரு மணி நேரம் வண்டி செல்லும். ஒரு நாள் நானும் என் தோழிகளும் பாலத்தைக் கடப்பதற்குக் காத்து நின்று கொண்டிருந்தோம். அப்பொழுது எக்ஸ்பிரஸ் வண்டி வந்து கொண்டிருந்தது. திடீரென்று தடதட என்று ஒரே சத்தம். வண்டிதான் வந்து விட்டது என்று நாங்கள் பின்னால் ஓடினோம். சிறிது தூரம் சென்ற பிறகு பார்த்தால் பாறை உருண்டு ரயில் செல்லும் பாதையில் விழுந்துவிட்டது.

நான் பாறை தவறி விழுந்ததை அறியாமலும், பிரேக் போட்டும் பிரயோசனமில்லை என்று நிர்மாணித்து ரயிலை நிறுத்தும் எண்ணத்துடன் ஓடினேன். என் தோழிமார்களோ "நீ போகாதே, உன் தலையில் மற்றொரு பாறை உருண்டு விழும்" என்று சொன்னார்கள். நானோ என் ஒரு உயிருக்கு பயந்தால் என் அப்பாவின் வேலைக்கு ஆபத்து ஏராளமான பயணிகளுக்கும் உயிர் சேதம்



வெள்ளிப் பாத்திரங்களைப் பரிசளிப்பவர்கள்:







⌘ திருமதி சுலோசனா சம்பத்



⌘ திருமதி அனுராதாரமணன்



⌘ திரு. ஸ்ரீவேணுகோபாலன்

← பரிசுக் கட்டுரைகளைத் தேர்ந்தெடுத்த நடுவர்கள்

ரயில்வே இலாகாவுக்குப் பெரும் நஷ்டம் என்று கூறிவிட்டு என் கையில் இருந்த கர்சீப், அதே கலரில் உள்ள ஸ்கூல் பை, இரண்டையும் ஆட்டி வண்டியை நிறுத்த முயன்றேன். டிரைவர் ஓடிவரும் என்னையும், பாறையையும் பார்த்துவிட்டு பாறைக்கு இரண்டு அடி முன்னால் வண்டியை நிறுத்தி விட்டார்.

கேபினைத் தாண்டிய வண்டி திடீரென்று நின்றதும், கார்டு, டிரைவர், பயணிகள், போர்ட்டர், மற்றும் என் அப்பா எல்லோரும் வந்து விட்டார்கள். இத்தனை கூட்டத்துக்கு மத்தியில் டிரைவர் என்னைத் தட்டிக் கொடுத்து ''இந்தக் குழந்தை காட்டிய சிவப்புக் கொடியை நான் பார்க்கா விட்டால் எவ்வளவு பெரிய சேதம் ஏற்பட்டிருக்கும்'' என்றார். உடனே என் அப்பா பாறையை அப்புறப்படுத்த ஏற்பாடு செய்தார். மனிதர்களால் முடியாததால் அடுத்த ஜங்ஷனுக்கு போன் செய்து கிரேனை வரவழைத்து பாறையை அப்புறப்படுத்தி சுமார் 5 மணி நேர தாமதத்துக்குப் பிறகு வண்டி ஒழுங்காகப் போய்ச் சேர்ந்தது. அதே வண்டியில் வந்த ரயில்வே இலாகா அதிகாரி ஒருவர் மறுநாள் எனக்கும், என் அப்பாவுக்கும் பாராட்டையும், வாழ்த்தையும் தெரிவித்தார். மறுநாள் பேப்பரில் இந்தச் செய்தி பரவி என் அப்பாவுக்குப் பரிசும் கிடைத்தது. இத்தனைக்கும் காரணம் என்னுடைய சித்தன்னை என்னுடைய கிழிந்த பாவாடையில் எனக்கு பேக்கும், கர்சீப்பும் சிவப்புக் கலரில் தைத்துக் கொடுத்ததுதான்.

இந்தச் சம்பவம் நடந்த அடுத்த மாதம் தீபாவளி. இதுநாள் வரையில் என்னை மதிக்காத சித்தன்னை உன்னால்தாண்டி கண்ணே இவ்வளவு பெருமையும் என்று சொல்லி எனக்குத் தீபாவளிக்குப் பட்டுப் பாவாடை தைத்துக் கொடுத்தாள். அப்பொழுதுதான் நான் என் அம்மாவை நினைத்து அழுதேன். இதற்கடுத்து எவ்வளவுதான் நான் ஒரு சிறந்த மகளாக இருந்தாலும், எத்தனை பேரும், புகழும் இருந்தாலும் அதைப் பார்த்து மகிழ என் அன்னை இல்லையே என்ற குறை என்னை விட்டு நீங்கவேயில்லை.

வி. லலிதா

நான் ஒரு சிறந்த மனைவி

பரிசு: வெள்ளி சந்தனபேலா

இருபது வருடங்களுக்கு முன்னால் தமிழகத்தின் ஒரு மூலையில் உள்ள குக்கிராமத்தில் பிறந்து எஸ்.எஸ். எல்.சி. வரை படித்ததே பெரிய சாதனை! பதினெட்டு வயதில் சென்னையில் தனியார் அலுவலகம் ஒன்றில் பணிபுரிந்து வந்த இவருக்கு வாழ்க்கைப்பட்டேன்.

திரும்பிப் பார்ப்பதற்குள் மூன்று குழந்தைகள். மூன்றும் பையன்கள். கிராமத்துப் பெண்ணான நான் சென்னையை இதற்குள் ஓரளவு புரிந்து கொண்டேன். தெருவில், கடையில், வெளியில் எங்கு போனாலும் வீட்டுக்குத் தேவையில்லாத பண்டம் என்ற ஒன்றை இன்று வரையில் நான் வாங்கியதே யில்லை. ஒருவேளைக்கு இரண்டு காய்கறி போதும் என்றால் பச்சை மிளகாய் கூட அதிகப்படியாக வாங்க மாட்டேன். அருகில் கடை இருக்க ஏன் அனாவசியமாக வாங்கி வைக்க வேண்டும்? வீட்டில் வேட்டி டவலாகும், டவல் கைப்பிடி துணியாகும். ஒரு பிடி அரிசி வீணாக்கியதில்லை. ஆனால் விருந்தினர்களுக்கு எங்கள் வீட்டில் தாராளமாக இடமுண்டு. வயிறார உணவிடுவேன். ஆனால் ஆடம்பரமாக அல்ல.

இதனால் என் கணவர் நிம்மதியாக இருக்க முடிந்தது. பல பரீட்சைகள் படித்து பாஸ் செய்ய முடிந்தது. வேலையில் உயர்வு பெற முடிந்தது.

எத்தனை பாடுபட்டும் சம்பளத்துக்குள் குடும்பம் நடத்த முடியாதபோது வேறு ஏதாவது தொழில் செய்து நானும் என்



சீதாலட்சுமி

கணவருக்கு உதவி செய்ய வேண்டும் என்று திட்டமிட்டேன். பலரிடம் இது குறித்து பேசினேன். என் குடும்ப டாக்டரின் அறிவுரையின் பேரில் முதலில்லாத தொழிலாக எல். ஐ. ஸி. ஏஜன்ஸிதான் சிறந்ததாக எனக்குப் பட்டது.

என் குழந்தைகளின் பள்ளிக்கூட ஆசிரியைகள், ஆசிரியர்கள், உறவினர்கள் அக்கம் பக்கம் உள்ளவர்கள் இவர்களிடமெல்லாம் பேசுவேன். சிலர் பாலிஸிதாரர் ஆனார்கள். என்னுடைய விடா முயற்சியைக் கண்ட என் கணவர் என்னுடன் ஒத்துழைக்க முன் வந்தார். ஞாயிறு தோறும் காலையில் சாப்பிடாமல் கிளம்பினால் மாலை மூன்று மணிக்கு மேல் வந்து சமைத்துத்தான் சாப்பாடு. கிடைக்கும் இடத்தில் ஹோட்டலில் டிபன். இல்லையெனில் பட்டினிதான்.

குழந்தைகளுக்குக் காலையில் பழைய தயிர் சாதம். மத்தியானம் பிரட். குழந்தைகளை வீட்டில் வைத்துப் பூட்டிவிட்டு பக்கத்து வீட்டில் சாவியைக் கொடுத்து விட்டுப் போவோம். 'திக்கற்றவர்களுக்குத் தெய்வமே துணை' மனசெல்லாம் வீட்டில் இருக்கும். குழந்தைகள் பத்திரமாக இருக்க வேண்டுமே என்று போராட, வயிற்றுப் பாட்டுக்காக சென்னையில் மூலை முடுக்குகளில் உள்ள நண்பர்களிடம் ஒரு பாலிஸி சேர்க்க வாய் போராடிக் கொண்டிருக்கும். மாலையில் எங்கள் வரவுக்காக ஏங்கிக் கொண்டிருக்கும் குழந்தைகளைக் காணும்போதெல்லாம் என் மனம் பட்ட பாடு — அது ஒரு தனிக் கதை.

எல். ஐ. ஸி.யில் வீடு கட்ட பல நண்பர்களுக்குக் கடன் வாங்கிக் கொடுத்த எனக்கு நாமும் ஏன் சொந்தமாக வீடு கட்டக் கூடாது என்ற எண்ணம் மனத்தில் சிறிய விதையாக விழுந்து பெரிய ஆல மரமாக முளைத்து விட்டது.

''கையில் ஒரு பைசா இல்லை. உனக்கு என்ன பைத்தியமா வேலையைப் பார். கடன் பண்ணிக் கொண்டு நிம்மதி யில்லாமல் அலைய என்னால் முடியாது'' என்று திட்டவட்டமாக மறுத்து விட்டார் என் கணவர். விடாமல் அவருடன் போராட்டம். வெற்றி எனக்குத்தான். அவருடைய பி. எஃப். லோன் என் அப்பாவுடைய உதவி என்று அரை கிரௌண்ட் நிலம் எப்படியோ வாங்கிவிட்டோம். தாலி, தோடு தவிர, என்னிடமிருந்த பொட்டுப் பொடி நகைகளை விற்று அஸ்திவாரம் போட்டோம்.

அஸ்திவாரம் போட்டால்தான் எல். ஐ. ஸி. கடன் கொடுக்கும். எல். ஐ. ஸி. கடன் சேங்ஷன் ஆயிற்று. கடன் சாங்ஷன் ஆனதைக் கேள்விப்பட்ட உடன் என்னையும் அறியாது பொங்கி வந்த கண்ணீரை என்னால் அடக்கவே முடியவில்லை. அதற்குள்ளேயே அத்தனை கஷ்டப்பட்டு விட்டேன். ஆனால் இன்றுவரை யாரிடமும் நான் கடன் என்று கை நீட்டியதே இல்லை. வீட்டை நானே ஒவ்வொரு நாளும் அருகிலிருந்து கட்டி முடித்தேன். அவருடையது தனியார் துறைக் கம்பெனி. அதனால் அவருக்கு லீவே கிடைக்காது. அவரால் முடிந்த அளவு உதவுவார்.

காலையில் தினமும் நான்கு மணிக்கு எழுந்து சமையலை முடித்து விட்டு எட்டு மணிக்கு வேலை நடக்கும் இடத்துக்கு வந்தால் மாலை ஆட்கள் போன பிறகு வீட்டுக்கு வர ஏழு மணியாகிவிடும். குழந்தைகள் பாலைக் குடித்து விட்டு — பொரிகடலைதான் பல நாள் டிபன் — தின்றுவிட்டு, சில சமயம் அப்படியே தூங்கி விடுவார்கள். மனதில் தாய்மைப் பரிவும் ஆயாசமும் துயரமாகப் பொங்கி எழும். இப்படி ஒரு வீடு தேவையா என்ற எண்ணமும், இயலாமையும் கண்களில் நீரை வரவழைக்கும்.

மனதைத் திடப்படுத்திக் கொள்வேன். வாடகை தினம் ஏறும் இந்த மெட்ராஸில் சொந்த வீடு அவசியம் என்று எனக்கு நானே சொல்லிக் கொள்வேன். மறுநாள் வேலைகள் குறித்துக் கணவருடன் கலந்து பேசி, திட்டமிட்டபடியே படுக்க இரவு 12 மணியாகி விடும்.

வீடு கட்டி முடிந்த பிறகோ, அப்பப்பா! நான் பட்ட கஷ்டங்கள் தொடர் கதைதான் எழுத வேண்டும். ஒரு வருடம் ஒரு வேளை தான் சாப்பாடு. சாயங்கால டிபனை ஏழு மணி வாக்கில் சாப்பிடுவது. அவ்வளவுதான் மூன்று வருடம் அவசியமான துணி மணிகள்



லக்ஷ்மி ஆதிநாராயணன்


இனிய தீபாவளியின்
இப்பரிசு, இதயம்
விரும்பிடும்
நற்பரிசு.
Agfa
CLICK-
ACHROMAT
ஆக்ஃபா காமிராவின் இந்தப்பரிசு உங்கள் முகத்தில் மலர்ச்சியை ஏற்படுத்தும். ரூ 99 மற்றும் அதற்கு மேலும் உள்ள விலைகளில் கிடைக்கின்றன ஆக்ஃகாமிரர்க்கள்.
உங்கள் பட்ஜெட்டிற்கேற்ற காமிரா. சர்வதேச தரத்திற்கேற்பதயாரிக்கப்பட்ட இக்காமிராக்கள். இந்தியா முழுவதிலும் 1300க்கும் மேற்பட்ட AGIL டீலர்களிடம் கிடைக்கின்றன.
க்ளிக் III
ஐஸோலி-II
புன்னகை அளிப்பீர். புன்னகைத்திடுவீர்
ஃபோட்டோகிராஃபியின் எல்லா வகையிலும் முதல்தரம்
Agfa
AGIL
AGFA-GEVAERT INDIA LIMITED
Registered Office: Merchant Chamber, 41 New Marine Lines, Bombay 400 020 • Branches Bombay New Delhi • Calcutta • Madras • • Registered Trademarks of Agfa Gevaert Antwerp/Leverkusen
SIMOES/AG/16 B/82 TM-R

கூட வாங்க முடியவில்லை. என் பொறுமை, என் கட்டுப்பாடு, என் உறுதி இவைகள் என் வாழ்க்கையில் வெற்றியைத் தேடித் தந்தன.

இருபது வருட ஓட்டத்துக்குப் பிறகு இன்று எங்களுக்கென்று ஒரு வீடு. அதில் டீ.வி., ப்ரிஜ், பீரோ போன்ற சில சாமான். எனக்கு சிம்பிளாக சில நகைகள் சொந்தம். என்னைப் போலவே எந்த அநாவசியப் பொருளுக்கும் ஆசைப்படாத அருமையான மூன்று குழந்தைகளுக்கு நான் தாய். 'என் உழைப்பின் பயனும் என் பெரிய பையன் இன்று ஐ.ஐ.டி. மாணவன். இருவர் உயர்நிலைப் பள்ளியில் படிக்கிறார்கள்.

''மணி அதிர்ஷ்டக்காரனப்பா. கிடைத்தால் அவனுக்குக் கிடைத்த மனைவியைப் போல் கிடைக்க வேண்டும்'' என்ற பாராட்டை வாங்கிக் கொண்டு நெஞ்சு நிமிர்ந்த நடையுடன் புன்னகை பூக்கும் என் கணவர், ''நான் ஒரு சிறந்த மனைவி'' என்கிறார்.

-சீதாலட்சுமி

நான் ஒரு சிறந்த தாய்

பரிசு: வெள்ளிக் காசுமாலை

நவம்பர் 9, 1981 – என் வாழ்வில் என்றென்றும் மறக்க இயலாத நாள். என் ஒரே மகனுக்கு அவனது வாழ்க்கைப் பாதையின் திசை நிச்சயிக்கப்பட்ட தினம். பிறவிச் செவிடனான அவன் இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கியில் பணியேற்றான். எத்துணை மகிழ்ச்சி! இக்குறிக்கோளை அடைய எத்தனை தவமிருந்தேன்!

அவனுடைய குறை ஏழு மாதக் குழந்தையாக இருந்தபொழுதே தெளிவாயிற்று. கடைத் தெருவில் நாங்கள் ஒரு நாள் மாலை குழந்தையுடன் சென்று கொண்டிருக்கும் பொழுது ஒரு கலியாண ஊர்வலம் எதிர் வந்தது. வாண வேடிக்கை, பலத்த அதிர்வேட்டு, பாண்டு வாத்திய முழக்கம் இத்யாதி.

குழந்தை யாதொரு அதிர்ச்சியும் அடையாமல் சிரித்துக் கொண்டிருந்தான். மறு நாள் ரயிலடிக்குப் போனோம். ரயில் ஊதுவதோ, ஜனசந்தடி, இரைச்சல் இவைகளோ அவனிடம் யாதொரு விளைவையும் ஏற்படுத்தவில்லை. வழக்கம் போல் சிரிப்பும் விளையாட்டும்தான். வீட்டுக்குத் திரும்பியதும் அவர் நிலைமையை விளக்கினார். எனக்கு ஒரே அதிர்ச்சி.

வேலூரில் உள்ள மிஷன் ஆஸ்பத்திரிக்கு குழந்தையைக் கொண்டு போனோம். மூன்றாவது வயது வரை பல முறை பரிசோதனைகள் செய்து அவனுக்குக் காது கேளாது என்று அறுதியிட்டுக் கூறி விட்டார்கள். அமெரிக்காவில் அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் பலன் ஒருகால் கிட்டலாம் என்றனர்.

என் கணவர் மேல் படிப்புக்காகவும் குழந்தைக்கு ஏதாவது சிகிச்சை செய்ய முடியுமா என்றறியவும் அமெரிக்கா சென்றார். நானும் குழந்தையும் பின்னர் அங்கு போனோம். பிரசித்தி பெற்ற கான்ஸாஸ் பல்கலைக் கழக ஆஸ்பத்திரியிலும் பாஸ்டனில் உள்ள பீடர் ஆப்ரஹாம் ஆஸ்பத்திரியிலும் சோதனைகள் நடந்தன. யாதொரு பயனும் இல்லை.

டாக்டர் ராபர்ட்ஸ் என்பவர் காது கேளாத குழந்தைகளுக்கான பள்ளியில் இவனைச் சேர்க்க வேண்டும் என்று அபிப்பிராயப் பட்டார்.

மாஸசூ செட்ஸ் மாநிலத்தில் உள்ள மிகச் சிறந்த பள்ளியில் மூன்று தினங்கள் பல சோதனைகளும், தேர்வுகளும் நடத்திய பின் எங்கள் மகன் அந்த வருடம் சேர்க்கப் பட இருந்த எட்டுக் குழந்தைகளுள் ஒருவனாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டான். ஜாதி, இன, மொழி, வேறுபாடுகளுக்கு அப்பாற்பட்ட இத்தேர்வு எங்களை மெய்சிலிர்க்க வைத்தது. 800 அமெரிக்கக் குழந்தைகள் தேர்வுக்கு வந்திருந்தனர்! அப்பள்ளியின் பீஸோ 6000 டாலர்கள். என் கணவர் அவனுக்காக மேற்படிப்பை விட்டுவிட்டு கல்லூரிப் பேராசிரியராகவும் சேர்ந்தார்.

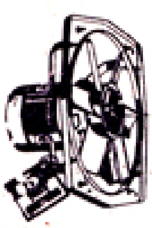
க்ளார்க் ஸ்கூலில் என் மகன் அங்கேயே தங்கிப் பயிற்சி பெற ஆரம்பித்தான். மூன்று வாரங்களுக்குப் பிறகு ஒரு வெள்ளியன்று மாலை எங்களுடன் இரண்டு நாள் தங்க வந்த அவன், முன்னம் ''பா, பா, வே, ஓ, கெக்கெ'' என்றும் இன்னும் பிற அர்த்தமில்லாத ஒலிகளை எழுப்பிக் கொண்டிருந்தவன், டாடி, மம்மி என்று அழகாக எங்களை அழைத்தான். நாங்கள் ஆனந்தக் கண்ணீர் வடித்தோம். பின்னர் படிப்படியாக முன்னேறினான்.

ஐந்தாண்டுகளுக்குப் பின் தாயகம் திரும்பினோம். இரண்டு ஆண்டுகள் என் கணவர் வேலையற்றிருந்தார். சென்னையில் லிட்டில் ப்ளவர் கான்வென்டில் அவனைப் படிக்க வைத்தோம். வறுமை மிக்கதோர் நிலை. நுங்கம்பாக்கத்தில் ஒரு குடிசை போன்ற இல்

டாக்டர் தரும் அட்வைஸ்

- குளித்து புத்தாடை உடுத்து பலகாரம் சாப்பிட்டு நண்பர் உறவினர் முதலியோரைக் காணச் செல்வது நல்ல பழக்கம். ''கங்கா ஸ்நானம் ஆயிற்றா?'' என்று விசாரிப்பதோடு நிறுத்திக்கொள்ளவும். அதிக நேரம் இருந்து அவர்களை போரடிக்க வேண்டாம். அவரும் வெளியே செல்ல வேண்டுமல்லவா?
- முக்கால்வாசி வீடுகளில் 'தீபாவளி மருந்து' என்று ஒரு சுவையான லேகியம் கிளறுவார்கள். இது நல்ல ஜீரண சக்தியைக் கொடுக்கும். கண்டதைத் தின்றது ஜீரணிக்கும். குழந்தைகளுக்கும் கூடக் கொடுக்கலாம். (காரம் இல்லாவிட்டால்)





லத்திலிருந்து அவனைப் பள்ளிக்கு அழைத்துச் செல்லுவோம்.

பின்னர் அவருக்கு வேலை வடக்கே கிடைத்தது. எங்களின் சிறுவனின் நலனுக்காகவும் அவனுக்குப் படிப்பில் உதவுவதற்காகவும் நான் இங்கும் அவர் அங்குமாக வாழத் தொடங்கிப் பதினறு ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டன. வீட்டில் பிளவர் கான் வெண்டிலிருந்து என் மகன் அடையாறில் உள்ள செயிண்ட் லூயிஸ் பள்ளிக்கு மாற்றப்பட்டுக் கல்வி தொடர்ந்தது. என் மகனும் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. முடித்தான். எனது விடா முயற்சியும், பொறுமையும் அவனை ஊக்குவித்தன. மிகக் கடினமாக உழைப்பான். அவன் குறையை அவன் உணரா வண்ணம் வளர்த்தேன். உற்றார் உறவினரின் ஏளனம். 'ஊமையைப் பெற்றவனுக்கு வாழ்க்கை உண்டா' என்று காது கேட்கவே சொல்லுவார்கள். பணத் தட்டுப்பாடு வரும். தனிமை வாட்டும். கணவர் உடல் நலம் சரியில்லாத நிலையிலும் அவர் எங்கோ, நான் எங்கோ வாழ்ந்து வரும் நிலை. நான் மனத்தைத் திடமாக்கிக் கொண்டு இவனையும் மற்றவர்கள் போல் ஆக்க வேண்டும் என்று முயன்றேன்.

எஸ்.எஸ்.எல்.சி. முடித்துவிட்டு கம்ப்யூட்டர் பஞ்ச் கார்ட் ஆபரேஷன் கற்றுக்கொண்டான். எல்லா இடங்களுக்கும் நான் சென்று அறிய வேண்டியவைகளை அறிந்து அவனுக்கு விளக்குவேன்.

எம்ப்ளாய்மெண்ட் ஆபீஸில் பதிவு செய்து கொண்டு 400க்கும் மேற்பட்ட இடங்களுக்கு விண்ணப்பங்கள் அனுப்பினேன். தினமும் 'பயோ டாடா' கையில் எடுத்துக் கொண்டு எத்தனை கம்பெனிகள், வங்கிகள், காரியாலயங்களுக்குச் சென்றிருக்கிறோம்! அவர்கள் வழக்கமான பதில் ''நோ வாக்கன்ஸி''. சென்னை முழுவதும் அவனுடன் சுற்றினேன்.

என் கணவருக்குத் திடீரென்று இருதயக் கோளாறு ஏற்பட்டதால் நானும் என் மகனும் குஜராத்திலிருந்த அவரிடம் தங்க 1981ம் ஆண்டு சென்றோம். அங்கிருந்தபோது இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கியிலிருந்து என் மகனை நேர்முகத் தேர்வுக்கு அழைத்திருந்தனர். என் மகன் எங்கள் நிலையை விளக்கி அவகாசம் தரும்படி கடிதம் எழுதினான். பின்னர் மதராஸ் திரும்பியபோது அந்த வங்கியுடன் தொடர்பு கொண்டோம். பின்னர் அக்டோபர் மாதம் அவர்கள் தேர்வு நடத்தியபோது தட்டெழுத்திலும் பஞ்ச் கார்ட் ஆபரேஷனிலும் நல்ல மதிப்பெண் எடுத்ததால் வேலை கொடுத்தார்கள். நான் பெற்ற பிள்ளை இன்றைக்கு சொந்தக் காலில் நிற்கிறான். இப்போது பழைய கதைகளை நினைக்கும்போது... அப்பப்பா.

-லக்ஷ்மி ஆதிநாராயணன்

எப்போதும் பெண்

20

அனுபமா மாடிக்கு வந்ததும் கண்ணாடி முன் ஸ்டைல் போடுவாள். ''எப்படி இருக்கேன் பாத்தியா? என்னைத் தொட்டுப் பாரு. எவ்வளவு ஸாஃப்ட்டா இருக்கேன் பாரு'' என்று சின்னுவின் கையைப் பிடித்துத் தன் மேனி மேல் தடவிக் கொள்வது அவளுக்குப் பிடிக்கவே பிடிக்காது. அவளுக்கு இப்போதெல்லாம் தனிமை ரொம்பப் பிடித்தது. இருந்தும் அனுபமாவின் துணை அவளுக்குத் தேவையாகவும் இருந்தது. அவளிடம்தான் தன் மனத்தில் இனம் புரியாத கவலைகளை பகிர்ந்து கொள்ள முடியும் என்று தோன்றியது. மற்றொரு வடிவத்தில் அவளுக்குப் பள்ளிக்கூடத்தில் தமிழ் டீச்சர் எழிலரசியைப் பிடித்திருந்தது. அந்த டீச்சரின் குரல், கச்சிதமான உருவம், கண்ணாடி போட்டிருந்தாலும் அதன் ஊடே சிரிக்கும் கண்கள் எல்லாம் அவள் மேல் ஒரு காதலை ஏற்படுத்தியது. ஸாரி எப்போதும் இஸ்திரி போட்டு முரமுரப்பாக இருக்கும். வியாசங்களைத் திருத்த வரும்போது அவளருகில் மருந்தும், சந்தனமும், சென்டு வாசனையும் சேர்ந்து வீசும். விரல்கள் பழுதில்லாமல் இருக்கும். கையெழுத்து அழகாக இருக்கும். தமிழ் டீச்சர் அவளுக்கு ஒரு வகையில் வயது வந்த பெண்மையின் ஆதர்சமாகத் தோன்றினாள். தமிழ் டீச்சரிடம் அசிங்கமாக எதுவுமே இருக்காது என்று தோன்றியது. எந்த விதமான துர் வாசனைகளும் இருக்காது என்று தோன்றியது.

''உனக்கு யார்பேர்வெச்சா கண்ணம்மா''

''எங்கப்பாதான் டீச்சர்.''

''சரியாப் பேர் வெச்சிருக்கவேண்டாமா? இதென்ன பேரு! 'சின்னு'வும் பன்னுவும் நல்லால்லே. உனக்கு நான் இந்த க்ளாஸில மாதவின்னு பேர் வெச்சிருக்கேன். மாதவி மாதிரிதான் இருக்கே. நீ என் மனசில இருக்கிற மாதவி மாதிரி. மாதவி கெட்டவ இல்லே தெரியுமா? அவளும் ஒரு விதத்தில நல்ல பெண் பிள்ளைதான் தெரியுமோ?'' என்று சொல்லிவிட்டுச் சிலப்பதிகாரத்தி லிருந்து பேச ஆரம்பித்து விடுவாள். வேனிற் காதையில் இன்று மாலை வாராராயினும் நாளைக் காலை வருவார் என்று வசந்தமாலையிடம் மாதவி சொன்னதைச் சுவைபடச் சொல்வாள். சின்னு அவள் உதடுகளையே பார்த்துக் கொண்டிருப்பாள். உதடுகளுக்குள் ஒழுங்காகத் தெரியும் பற்கள். செக்கச் சிவந்த வாய்.

சின்னுவுக்குத் தமிழ் டீச்சர் தன் ஜாதியில்லையே என்று வருத்தமாக இருந்தது.

''டீச்சர், டீச்சர்! நீங்க இருக்கிறபோது எனக்கு என்ன ஆறதுன்னே தெரியலே. உங்க கூடப் பேசத் தயக்கமா இருக்கும். நீங்க இல்லாதபோது உங்க பீரியட் எப்ப வரும் எப்ப வரும்னு காத்திண்டிருப்பேன். உங்களைப் பத்தி அடிக்கடி நினைச்சிருக்கேன். நீங்க வந்து உங்களைப் பார்க்கறப்போ எனக்கு கண்ணில் ஜலம் வரும். உங்களைப் பார்த்தா எனக்கு ஒண்ணும் புரியாது. உங்களுக்குத்தான் எத்தனை தெரிஞ்சிருக்கு! நீங்க என் கூடப் பேசினா எனக்குக் கொஞ்சம் வெட்கமாகக் கூட இருக்கு. உங்க குரல் தேவதை குரல் மாதிரி இருக்கு. நீங்க பாடினா நல்லாவே இருக்கும். நீங்க செய்யற சின்னச் சின்ன விஷயங்களையும் நான் கவனிக்கிறேன். அதனால உங்க கூடப் பேசறப்ப எனக்கு முன்னப் பின்ன ஆயிடறது. சரியா பேசவே வரதில்லே. நீங்க என்னைப் பைத்தியம்னு கூட நினைக்கலாம். ஆனா எனக்கு உங்க மேலே ரொம்ப ஆசை தெரியுமா?''

இவ்வாறு ஒரு காகிதத்தில் எழுதி ஒளித்து வைத்திருக்கிறாள்.

சுஜாதா



அனுபமா வீட்டுக்கு வந்தபோது ரொம்ப குடைவான். அவள் இல்லாதபோது அந்த காகிதத்தைப் பார்த்து விட்டாள். நேராக அதை எடுத்துச் சென்று தமிழ் டீச்சரிடம் கொடுத்துவிட்டது சின்னுவுக்குத் தெரியாது.

கிளாஸ் முடிந்ததும் ''சின்னு இங்க வா'' என்று தமிழ் டீச்சர் கூப்பிட சின்னுவுக்கு உடல் பூரா வியர்த்து விட்டது. ''நீங்கள்ளாம் போங்க. சின்னு இரு'' அனுபமா தயங்கி, ''டீச்சர், வேண்டாம் டீச்சர், சொல்லாதீங்க டீச்சர்!'' என்றுமன்றாடுவது சின்னுவுக்குப் புரியவில்லை.

''நீ போ செல்லம், நான் பார்த்துக்கறேன்.''

எல்லாரும் போனதும் டீச்சர் அவளை நேராகப் பார்த்தாள். ''மாதவி, என்னைப் பத்தி என்ன சொல்லுது பார்க்கலாமா?'' என்று தன் கைப் பைக்குள்ளிருந்த அந்த காகிதத்தை எடுத்தபோதும் அவளால் அதை அடையாளம் கண்டு கொள்ள முடியவில்லை.

''மாதவி, இது நீ எழுதினதானா?''

முதன் முதலாக அதை டீச்சர் கையில் பார்த்து அதிர்ந்து போய் பேசாமல் இருந்தாள்.

''சொல்லம்மா. உன் கையெழுத்துத் தானே?''

மௌனம்.

''பரவாயில்லே. நான் உன்னை அடிக்க மாட்டேன் சொல்லு.''

''தெரியாம... தெரியாம....''

''நீ எழுதியிருக்கியே, இதுக்கெல்லாம் அர்த்தம் தெரியுமா உனக்கு?''

மௌனம்.

''இதை யாராவது பார்த்தாங்கன்னு என்ன நினைச்சுப்பாங்க, அதாவது தெரியுமா?''

தலையாட்டினாள். தெரியாது.

''இதில எழுதியிருக்கிறதெல்லாம் நிசமா?''

தலையாட்டினாள். ஆமாம்.

டீச்சர் நிதானமாக அதை மறுபடி படித்து ''என் மாதவி'' என்று அவளைக் கிட்டத்தில் வந்து கட்டிக் கொண்டு ''வா என்கூட. உனக்கு ஒண்ணு காட்டணும்'' என்றாள்.

''வீட்டுக்குப் போகணும்.''

''நான் கொண்டாந்து விடறேன். என் பின்னாடி வா.''

''டீச்சர்! அம்மா கிட்ட, அப்பா கிட்டச் சொல்லாதீங்க டீச்சர்.''

''சேச்சே, சொல்ல மாட்டேன். அனுபமாவையும் கவனிச்சுக்கிறேன். பயப்படாதே. வா. உன்னை எனக்குப் புரியலே. உங்கூடப் பேசணும் வா'' என்று பரிவுடன் அவள் தலையைத் தடவி அழைத்துக் கொண்டு சென்றாள். டீச்சர் வீடு பள்ளிக்கூடத்திலிருந்து பஸ் ஏறிப் போய் கொஞ்ச தூரம் நடந்து மாடியில் இருந்தது. வந்ததும் ஒரு நாய்க் குட்டி வந்து வாலாட்டியது. கதவைத் திறந்ததும் ரூமுக்குள் வாசனை அடித்தது. மணித் திரைசிலுங்கியது. ரேடியோ பெட்டி, ஐஸ் பெட்டி எல்லாம் வைத்திருந்தது. டீ.வி. கூட இருந்தது. அதன் மேல் பீங்கானில் புதிய பூக்கள் வைக்கப் பட்டிருந்தன. பக்கத்தில் போட்டோ இருந்தது.

''உக்காரு மாதவி. உங்கம்மா பேர் என்ன?''

''காமாட்சி.''

''உனக்கு எத்தனை பிரதர்ஸ், ஸிஸ்டர்ஸ் எல்லாம்?''

''மூணு பேர் அ..ா(ணு).''

''அனுபமாவைத் தவிர சிநேகிதங்க கிடையாதா?''

''இல்லே டீச்சர், ராதா, தமிழரசி, ரெஜினா''

''அவங்க கூட எல்லாம் அதிகம் பேசி நான் பார்த்ததில்லையே.''

''பேசுவேன் டீச்சர், உங்க பீரியட்லே...''

''என்னையே பார்த்துக்கிட்டு இருப்பே, அதானே?'' என்று சிரித்தாள். ''என் என் கிட்ட என்ன இருக்குன்னு... நீ பாரு, என்னை விட அழகாவே இருக்கே. கொஞ்சம் சதை போட்டா நல்லாவே இருப்பே. என்ன சாப்பிடறே வீட்டில? வெறும் சோறு அப்பளம் அவ்வளவுதானே?''

''ஊம்.''

''பச்சைக் காய்கறிகள் நிறையச் சாப்பிடு. காலைல ஒரு முட்டை சாப்பிடு.''

''அதெல்லாம் எங்க வீட்டில கொடுக்க மாட்டாங்க.''

''பச்சைக் காய்கறி கூடவா?''

''சாப்பிடுவேன் டீச்சர்.''

'சாப்பிட்டா மாதிரி தெரியலையே. எத்தனை பலவீனமா இருக்கே பாரு. ஏதாவது உடம்புல கோளாறு? வயசுக்கு வந்துட்டியா?'

பேசாமல் இருந்தாள். ''நான் எழுதினதில ஏதாவது தப்பு இருந்தா மன்னிச்சுடுங்க டீச்சர். மனசில ஒரு நாள் தோணினதை...'

''இதில் ஒண்ணும் தப்பில்லே. நானும் உன் வயசில இப்படித்தான் இருப்பேன். எனக்கு ஞாபகம் வருது. உன் வயசில இருக்கிறப்ப என் சிநேகிதி ஒருத்தி கூட சண்டை போட்டிருக்கேன். எதுக்குன்னு எங்க

டாக்டர் தரும் அட்வைஸ்



● பட்டாஸ், மத்தாப்பு வெடித்துத் தீக்காயம் பல வீடுகளில் கட்டாயம் ஏற்படும். அன்று பார்த்து டாக்டர் கிளினிக் மூடியிருக்கும். (அவர் வீட்டிலும் தீபாவளி இல்லையா!) முன் பாதுகாப்பாக நல்ல கிரீம் ஏதாவது ''Betadine Cream' போன்றவை தீப்புண்ணுக்கு உகந்தது. வாங்கி வைக்கவும். அதிகம் நெருப்புக் காயமானால் உடனே அடுத்துள்ள மருத்துவமனைக்குப் போகவும். தாமதிக்காதீர்.

டீச்சர் ஒருத்தி டிபன் பண்ணிட்டுப் போட்டிருந்த காகிதத்துக்கு! அவ வச்சிருந்த பஸ் டிக்கெட்டுக்கெல்லாம் சண்டை போடுவோம். அதை யெல்லாத்தையும் சேர்த்து கூட வெச்சிருக்கேன். அதெல்லாம் இப்ப உன் கடுதாசியைப் பார்த்ததும் ஞாபகம் வந்தது. ஒரு விதத்தில் நான் உனக்கு ஒரு ஆம்பிளையாத்தான் தோண்றேன். ஆம்பிளைங்களைக் கண்டா உனக்கு ஒரு மாதிரி பயம் இருக்கலாம். ஆம்பிளைங்கன்னு உனக்கு பிடிக்குமா பிடிக்காதா?''

கொஞ்சம் தயங்கி ''பிடிக்காது டீச்சர்'' என்றான்.

''என்?''

''பயம்.''

''என்ன பயம்?''

''தெரியலே. அவங்க வந்து... அவங்க வந்து.... இல்லே டீச்சர் சொல்ல மாட்டேன்....''

''சொல்லு. பரவாயில்லே. நானும் நீயும் ஃப்ரெண்ட்ஸ் இல்லையா? என்கிட்டச் சொல்லு. என்ன தயக்கம் உனக்கு?''

''அவங்க வந்து தொட்டா வந்துஅசிங்கமாயிருவோம்.''

''யாரு?''

''நாமெல்லாம்.''

''இது யார் சொன்னு உனக்கு? அனுபமாவா?''

''எல்லா கர்ள்ஸும் சொல்றுங்க அப்படித்தான்.''

''இரு.'' – டெலிவிஷன் பெட்டிக்கு மேல் வைத்திருந்த போட்டோவை எடுத்துக் காட்டிறுள். அதில் ஒரு ஆண் பிள்ளை டீச்சரை தோளில் தொட்டு அணைத்துக் கொண்டிருந்தான். அவனுக்குப் பெரிசாக மீசை இருந்தது. சின்னு அதைப் பார்த்தவுடன் கண்களைத் தழைத்துக் கொண்டாள். ''இது யாரு தெரியுமா? என் கணவன். இப்ப வருவாரு. சந்திக்கிறியா?''

''இல்லே டீச்சர். நான் போயிடறேன். அம்மா கவலையா இருப்பாங்க. ரொம்ப நாழியாயிடுத்து.''

''பயப்படாதே பொண்ணு. ஆம்பிளைங்களைக் கண்டா பயப்படக் கூடாது. அவங்க உன்னை ஒண்ணும் செய்ய மாட்டாங்க. அவங்களோட பேசிறு எதுவும் ஆயிடாது. இப்ப உன் அண்ணன் கூடப் பேசலியா? உன் வயசுக்கு இந்த விஷயங்களில் உனக்கு அறிவு பத்தாது. உங்கம்மா எதுவும் சொல்லித் தர மாட்டாங்களா?''

''அதெல்லாம் சொல்ல மாட்டாங்க.''

''இரு ஒரு புஸ்தகம் காட்டறேன்'' என்று டீச்சர் உள்ளே போனுன். (தொடரும்)

டாக்டர் தரும் அட்வைஸ்

- மறக்காமல் வேண்டப்பட்ட நண்பர்களுக்கும் உறவினர்களுக்கும் தீபாவளி வாழ்த்துக்கள் அனுப்புங்கள். இந்தச் சிறிய செய்கை அன்பின் அடையாளம்.
- உங்களுக்கு ரொம்ப வேண்டப்பட்ட, அதிகம் வசதியில்லாத நண்பருக்கோ, உறவினருக்கோ ''தீபாவளி ஸ்பெஷல்'' அல்லது தீபாவளி மலர் வாங்கிப் பரிசளியுங்கள். பாருங்கள் ஆனந்தத்தை.
- வீட்டில் வளர்க்கும் நாய், பூனை முதலியவை பட்டாஸ் சப்தத்தைக் கேட்டுப் பயப்படும். பெரிய குரலெடுத்து அழும் அவைகளைச் சற்றுச் செவி சாய்த்து பத்திரமாகக் கவனித்துக் கொள்ளவும். அதிகம் சப்தம் செய்யும் வெடிகளையோ விடாமல் வெடிக்கும் சர வெடிகளையோ வைக்க வேண்டாம்.
- நாய், பூனை, முதலியவை வெடித்த பட்டாஸ், பூச்சட்டி வாணம் முதலியவைகளைத் தின்று. அதனால் வாய்ப் புண் வரலாம். உடனுக்குடனே பெருக்கி எடுத்துவிடவும்.
- எக்காரணத்தைக் கொண்டும் வீட்டின் உள் அடுக்களையில் (காஸ் அல்லது ஸ்டவ் விலோ மத்தாப்பு, வாணம் முதலியவற்றைக் கொளுத்தச் சம்மதிக்க வேண்டாம். open fire காஸ், கெரோஸின் முதலியவை இருக்கும் இடத்தில் பதுங்கியிருக்கும் எமன்.
- தின்பண்டங்களை வேலைக்காரி, தோட்டக்காரன், மற்றும் ஏழைகளுக்குக் கொடுத்து விடுங்கள் அன்றே. அவை பழசாகிவிடப் போகும் வரை காத்திருந்து கொடுக்க வேண்டாம்.
- நம் வீட்டிலேயே மிதமிஞ்சி எண்ணெய்ப் பலகாரங்களைத் திங்க வேண்டாம். பிறகு வீடு வீடாகச் சென்று கொஞ்சம் கொஞ்சம் தின்பதற்குள் வயிறு கட்டாயம் கஷ்டப்படும்.

இரண்டு தினங்களுக்குள் கட்டாயம் வயிற்று வலி, வாந்தி பேதி ஏற்படக் கூடும். அதனால் அன்றே மிதமாக உண்டு உடனே ஏதாவது ஒரு ஜீரணமருந்து வேண்டுமானால் சாப்பிடவும். தீபாவளி அன்று இரவும், முதலிரவும் குறைத்து உண்டோ அல்லது லங்கணம் ஆகவோ இருந்தால் வயிறு பிழைக்கும். டாக்டருக்குச் செலுத்தும் ஃபீஸ் மிச்சப்படும்.

- டாக்டர் சுந்தரி மேனன்

நீங்களும் இதுபோலத் தைக்கலாமே!









'ரெடிமேட் டிரெஸ்'களை வாங்குவது நல்லதா? துணி வாங்கித் தைப்பது நல்லதா? என்று நாயுடு ஹால் உரிமையாளரைக் கேட்ட போது—

''சாதாரணமாக நிறைய பேர் 'ரெடிமேட் டிரெஸ்' தான் வாங்குகிறார்கள். அதற்குப் பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கின்றன. போனஸ்



புகைப்படங்களில்: நவீன், அர்விந்த், பூர்ணிமா, பிம்பி, பிங்கி, பபிதா, டிம்பி, நிஷா.

புகைப்படங்கள்; பி. ஈ. ரமணன்.

உடைகளுக்கு உதவி: நாயுடு ஹால், பாண்டிபஜார், சென்னை-17.





பணம் அல்லது தீபாவளிக்குச் செலவழிக்கத் தயார் செய்த பணம் கடைசி நேரத்தில் தான் வரும். அப்புறம் துணி வாங்கித் தைப்பதென்பது முடியாத காரியம்.

பொதுவாக துணி வாங்கித் தைக்கும் டிரெஸ் ஸைவிட, ரெடிமேட் துணிகள்தான் விலை மலிவு. ஏனென்றால் மொத்தமாக வாங்கித் தைப்பதால் விலை குறையும். ஆனால் வாங்கித் தைக்கும் போது நமக்குப் பிடித்த துணியை பிடித்த வகையில் தைத்துக் கொள்ளலாம்."

நாளை வருவது யாருக்குத் தெரியும்?

மஞ்சுளாரமேஷ்



'தங்கச் சிலை' என்று நடிகர் திலகம் சிவாஜி கணேசனால் ஐந்து வயதிலேயே பாராட்டப் பெற்றவர்—

எம். ஜி. ஆருடன் ஏராளமான படங்களில் சேர்ந்து நடித்தவர்—

'கலைச் செல்வி' என்று அழைக்கப்பட்டு, ரசிகர்களின் 'கனவுக் கன்னி'யானவர்.—

இன்றைக்குப் பல்வேறு விதமான விமரிசனங்களுக்கு நடுவேயும் புன்னகை பூத்துக் கொண்டிருக்கிறார்!

இவருடைய முந்தைய வாழ்க்கை என்ன, இப்போதைய பேச்சு, நடவடிக்கை என்ன என்று ஆச்சரியப்படும் முறையில் மாறியிருப்பவர்—

ஜெயலலிதா!

''நாளைக்கு என்று நான் எதையும் திட்டமிடவில்லை. வாழ்க்கையில் எத்தனையோ சோதனைக் கட்டங்களைத் தாண்டிவிட்டேன். இப்போது நான் எடுத்திருக்கும் முடிவு சரியான முடிவுதான் என்று நினைக்கிறேன். நான் பிறந்ததன் பயன் இந்த உலகத்துக்கு ஏதாவது செய்ய வேண்டும். அதை என்னுடைய அரசியல் பிரவேசத்தின் மூலம் செய்ய முடியும் என்று நம்புகிறேன்.''

என்று கூறும் இந்தக் கலைச் செல்வியின் வாழ்க்கையில்தான் எத்தனை திருப்பங்கள்! இளமையான இந்த முப்பத்தி நாலு வயதில், அழகான அந்த முகத்தில் தான் எத்தனை சாந்தம்? வாழ்க்கையில் பணம் இல்லாமல் கஷ்டப்பட்டவர்கள் நிறையப் பேர். வசதி இருந்தும் தான் நினைத்தபடி வாழ்க்கை இல்லையே என்று உள்ளுக்குள் உருகிப் போகிறவர்கள் இரண்டாவது ரகம். விதியின் வலிமையால் திணிக்கப்பட்ட வாழ்க்கையைச் சவாலாக ஏற்று, சிறப்பாக மிளிருபவர்கள் மூன்றாவது ரகம்.

இதில் ஜெயலலிதா மூன்றாவது பிரிவில் தான் வருகிறார்—

''ஆமாம், ஆரம்ப கால கட்டத்திலே எனக்குப் பிடிக்காத பல என் வாழ்க்கை





யிலே திணிக்கப்பட்டது. அம்மாவுக்கு என்னைப் பற்றிப் பல கனவுகள். அவங்களுக்கு வீணை, வயலின், பாட்டு எல்லாம் தெரியும். ஆனா பரத நாட்டியம் தெரியாது. அதனால் தனக்குப் பெண் பிறந்தவுடனேயே அவளைப் பெரிய டான்ஸரா, கமலா, பாலசரஸ்வதி போல ஆக்கிடணும்னு ஆசை.

அதனால அம்மா என் அன்றாட வாழ்க்கையையே மிலிட்டரி டிஸிப்ளினோட நடத்து வாங்க. காலைல எழுந்தவுடனேயே என் கடமைகளை முடிச்சுண்டு டான்ஸ் கத்துக்கப் போகணும். ஸ்கூல்லேருந்து திரும்பவும் வர்றபோதே மூணு மாஸ்டர்ஸ் காத்துக்கிட்டு இருப்பாங்க. குச்சுப்புடி, பரத நாட்டியம், மணிபுரி மூன்றையும் ஒவ்வொரு மணி நேரம் கத்துக்கணும். அப்புறம் ஸ்கூல் ஹோம் வொர்க். படுத்தால் அடுத்த நாள்தான் விழிப்பு வரும்.

நான் மத்த குழந்தைகளைப் போல விளையாடியதில்லை. ஸ்கூல் முடிஞ்சதும் மரத்தடியில் உட்கார்ந்து கொண்டு 'ஜாலி'யாகப் பேசினதில்லை. எக்ஸ்கர்ஷன், டூர்னும் அனுப்பியதில்லை. அம்மா வகுத்த வாழ்க்கைப்படி அப்படியே தான் ஒவ்வொரு நாளும் போனது.''

அந்தப் பிஞ்சு மனத்திலே எத்தனை ஏக்கங்கள் இருந்திருக்கும்? ஜன்னலுக்கு வெளியில் சிறுமிகள் ஆரவாரச் சிரிப்புடன் பாண்டியாடிக் கொண்டிருக்கும்போது இவள் நடனமாடிக் கொண்டிருந்தாள். அவர்கள் கலகல வென்று சிரிக்கும்போது இவள் கண்ணனுக்காகச் சிரிக்கும் ராதையை அபிநயம் பிடித்தாள்.

குழந்தைகளுக்கே உரிய பிடிவாதத்துடன் இவர் ஒரு நாள் கூட அடம் பிடித்ததில்லையா? 'கலகல'வென்று சிரிக்கிறார் ஜெயலலிதா.

''அந்த அஞ்சு வயசில் என்ன ஓடியா போய்விட முடியும்? ஒரே கோபம் கோபமாகத்தான் வரும். ஆனால் என்ன செய்வது? என்னிடம் ஒரு குணம் மட்டும் உண்டு. நான் எந்த வேலையை எடுத்துக் கொண்டாலும் அதைச் சிறப்பாகச் செய்ய வேண்டும்; அதில் என் தனி முத்திரையைப் பதிக்க வேண்டும் என்ற பிடிவாதம் உண்டு. டான்ஸைப் பார்த்து வெறுப்பாக இருந்தாலும் சிரத்தையுடன் கற்றுக் கொண்டேன்.''

ஆரம்பத்தில் இவர்களுடைய குடும்பம் மைசூரில் இருந்தது. இவருடைய அப்பாவின் அப்பா மைசூர் மகாராஜாவின் அரண்மனை டாக்டர். அதனால் தாத்தா வாழ்ந்து மறைந்து, அப்பா இறந்து கொஞ்ச காலம் வரையும்கூட மைசூரில்தான் இருந்தார்களாம். அங்கேதான் இவருடைய நாட்டியப் பயிற்சி ஆரம்பித்தது.

கணவரின் மறைவுக்குப் பிறகு அம்மா சந்தியா தாய் வீட்டுக்குத் தன் ஒரே பிள்ளையையும் பெண்ணையும் அழைத்துக்கொண்டு வந்து விட்டார். சந்தியா குடும்பத்துக்கு அடங்கிய பெண். ஆனால் தங்கை வித்யாவதி அந்தக் காலத்திலேயே தைரியமான பெண்மணி. ஆசாரமான ஐயங்கார் குடும்பத்தின் கட்டுப்பாடுகளையும் மீறி ஏர் ஹோஸ்டஸ் ஆனார். அப்புறம் பலத்த எதிர்ப்பையும் பொருட்படுத்தாமல் சினிமாவில் நடிக்க ஆரம்பித்தார்.



திரைப்படங்களில் நடிக்க சென்னைக்கு வந்த போது துணைக்கு அக்காவையும் அழைத்துக் கொண்டு வந்தார். அதனால் சந்தியாவும் இரண்டு குழந்தைகளும் சென்னையில் தங்கினார்கள். பெண் லலிதாவை சர்ச்பார்க்கில் சேர்த்தார்.

கான்வென்ட் படிப்பும், பரதநாட்டியமும் ஐந்து வயதிலிருந்து பதினாறு வயது வரை தொடர்ந்தது. தனக்குப் பிடிக்காத நடனத்தையும், மிகப் பிடித்த படிப்பையும் ஒருங்கே கற்றுக் கொண்ட ஜெயலலிதாவின் வாழ்வின் இனிய பதினாறில் தான் மாற்றம் ஏற்பட்டது.

வித்யாவதியைப் படத்தில் ஒப்பந்தம் செய்ய வந்த பட அதிபர்கள் அக்கா சந்தியாவையும் நடிக்க வைத்து விட்டார்கள். அவர் நடித்தாலும் தன் பெண் சினிமாப் பக்கம் வரக் கூடாது என்று நினைத்தாரோ என்





னவோ தன் மகளை ஒரு ஷூட்டிங்கிற்கும் கூட்டிச் சென்றதில்லை.

"அதைப் பற்றி நான் கவலைப்பட்டதும் இல்லை. எனக்கு ரொம்பப் பிடிச்சது படிப்பு. புக்ஸ்தான் என் உலகம். அதனாலே மேலே மேலே படிக்கணும்கிற ஆசையோட இருந்த நான் சினிமா உலகத்துக்கு வருவேன்னு கொஞ்சம் கூட நினைக்கவில்லை. மெட்ரிகுலேஷன் முடிச்சுட்டு ரிசல்ட்டை எதிர்பார்த்துக்கிட்டு இருந்தேன்.

அப்பத்தான் கர்ணன் 100வது நாள் பட விழாவுக்கு அம்மா என்னைக் கூட்டிக்கிட்டுப் போனாங்க. சந்தியாவுக்கு இவ்வளவு பெரிய பெண் இருக்காளான்னு எல்லோருக்கும் ஆச்சரியம். அங்கேயே புட்டண்ணா என்னை நடிக்கச் சம்மதமான்னு கேட்டார். நான் அம்மா முகத்தைப் பார்த்தேன். அம்மாவுக்கு விருப்பம் போலும். திருப்பி ஜூன்ல காலேஜ்ல சேர்றதுக்குள்ள என்னை விட்டுடணும்னு சொன்னேன். அவரும் மூணு மாசத்துல என்னுடைய போர்ஷனை முடிச்சுடறதாச் சொன்னார்.

அவர் டைரக்ஷன்லே ஆரம்பிச்ச அந்தக் கன்னடப் படத்தில நடிச்சுக்கிட்டு இருக்கறப்பவே ஸ்ரீதர் இந்தப் பட ரஷ்ஷைப் பார்த்துவிட்டு என்னை புக் பண்ணினார். வெண்ணிற ஆடை தயாராகிட்டு இருக்கறப்பவே மிஸ்டர் எம். ஜி. ஆரோட ஆயிரத்தில் ஒருவன் 'புக்' ஆனேன்.

என்ன பண்றது? மேலே படிக்கணும்னு நினைச்சிருந்த என்னை விதி மடக்கி சினிமா உலகில் நுழைத்து விட்டது. நிறையப் படங்கள் மளமளவென்று வர ஆரம்பித்து விட்டன. என்னை மாதிரி ஆறு ஷிப்ட்ல



உண்மைதான்... சிறந்த சேமியா என்றாலே சிறந்த பாயசம்...

இதுவரை கண்டதில்லை
இது போன்ற சேமியா:

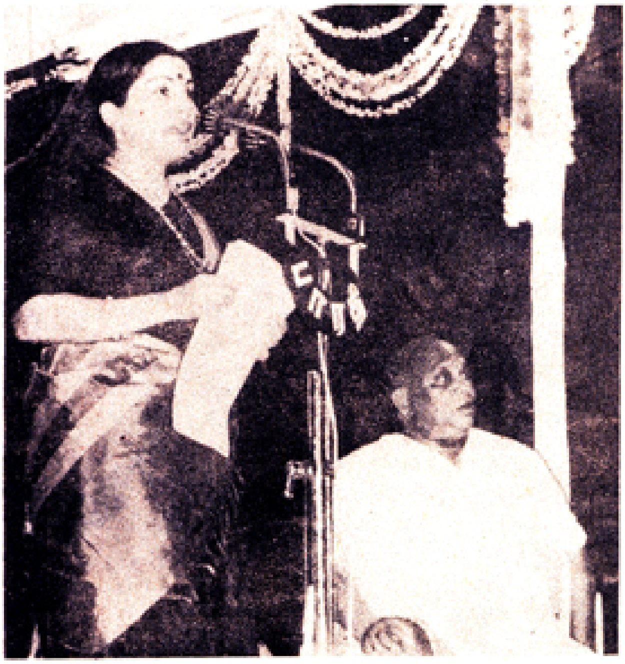
- தரம் மிகுந்த மைதா மாவினால் தயாரிக்கப்பட்டது.
- சமைக்கும்போது பசைபோல ஒட்டிக்கொள்வதில்லை.
- நவீன இத்தாலிய எந்திரங்களினால் சுகாதாரமான முறையில் தயாரிக்கப்படுவது.
- சுவையான பாயசம் தயாரிக்க மிகவும் ஏற்றது.



இப்போது!

பிஸ்கட் தயாரிப்பாளர்கள் அளிக்கும் சிறந்த சேமியா

HTM-AFL-2855



நடித்த நடிகை யாரும் இருக்க மாட்டாங்கன்னு நினைக்கிறேன்.

ஆனா எதைப் பற்றியும் எனக்குத் தெரியாது. படிப்புப் போச்சேன்னு மொதல்லே கொஞ்ச நாளைக்கு அம்மாவோட சண்டை போட்டேன். அழுதேன். அப்புறமா சமாதானமாகி இந்த வாழ்க்கையில ஈடுபடுத்திக்கிட்டேன். ஆனா எங்கே ஷூட்டிங், என்ன ஷாட், எவ்வளவு பணம் தர்றாங்க, வீட்ல எத்தனை வேலைக்காரங்க இருக்காங்க என்று எதுவுமே தெரியாது எனக்கு.

காலையில் ஏழு மணிக்கு மேக்-அப் போட்டுக்கிட்டு ரெடியாவேன். அம்மா அழைத்துப் போவார்கள். அவர்கள் அழைத்துப் போகும் இடத்துக்குப் போய் ஷூட்டிங் முடித்துக் கொண்டு வந்து விடுவேன்.

இப்படி அம்மாவே உலகம் என்று அடங்கி அவர் சொன்ன பாதையிலேயே நடந்து கொண்டு எந்த வித வாழ்க்கைச் சிரமமும் இல்லாமல் அமைதியாகப் போய்க்கொண்டிருந்த இந்த இளம் பெண்ணின் வாழ்வில் பேரிடி விழுந்தது.

அதுதான் அவருடைய தாய் சந்தியாவின் மரணம். இந்தச் சினிமா ஷூட்டிங்கின் நடுவே மனதினுள், மென்மையாகப் பூத்திருந்த காதல் மலரும் கருகி வேதனைப் பட்டுக் கொண்டிருந்த சமயத்தில் எதிர்பாராத தாயின் திடீர் மரணமும் சேர்ந்து இவரை ஒரேயடியாக வீழ்த்தி விட்டது.

''அம்மா போனப்புறம் நான் கழித்த நாலு வருடங்கள்! இமய மலையில் போய் உட்காரவில்லை. மற்றபடி நான் ஒரு சந்யாசி போல ஆகிவிட்டேன். எனக்கென்று யாருமே சொந்தமில்லை என்று புரிந்து கொண்டேன். மனிதர்களைப் புரிந்து கொள்ள, புரிந்துகொள்ள அவர்களை வெறுக்க ஆரம்பித்தேன்.

அப்போதுதான் யோசித்தேன். இந்தச் சினிமா உலகம் நான் விரும்பி ஏற்றுக் கொண்டதல்ல. அம்மாவுக்காகச் செய்தேன். அவங்களே இல்லாத போது ஏன் நடிக்கணும்? இந்த விரக்தியில் வந்த படங்களையெல்லாம் மறுத்துவிட்டேன். யாரும் என்னைப் பார்க்கக் கூடாது. பேசக் கூடாதுன்னு கட்டளையிட்டேன். முழு நாலு வருடங்கள்! புத்தகம் படிப்பது, சாப்பிடுவது, டி.வி. பார்ப்பது, தூங்குவது இவ்வளவுதான் நான் செய்தது..''

காலம் எந்த மனப் புண்ணையும் ஆற்றும் அருமருந்தல்லவா? இந்த நொந்துபோன உள்ளத்திற்கும் ஆறுதல் சொன்னது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மனம் தேறிச் சிந்திக்க ஆரம்பித்தார். படித்த புத்தகங்களின் விளைவாக—

நான் பிறந்ததன் நோக்கம் என்ன?

என்னை வாழவைத்த சமூகத்திற்குப் பதிலுக்கு நான் என்ன செய்யப் போகிறேன்?

சினிமாவில் மீண்டும் நடிக்க ஆரம்பித்து, பிடிக்காமல் விட்டு விட்டு அரசியல் மூலமே தன் வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம் காணமுடியும் என்று தீர்மானித்திருக்கிறார்.

''எங்கோ இருந்த என்னை விரக்திச் சூழ்நிலையில் இருந்து விடுவித்து, பயனுள்ள வாழ்க்கை வாழச் செய்திருப்பவர் திரு எம். ஜி. ஆர்.தான். நான் பிரவேசித்திருக்கும் அரசியல் எனக்குப் புதியது. தினம் தினம் எத்தனையோ விதமான மனிதர்களைச் சந்திக்கிறேன். என்னால் முடிந்த அளவு அவர்களுக்கு உதவி செய்கிறேன். ஊர் ஊராகப் போய் சமுதாயத்தைப் புரிந்து கொள்கிறேன்.

எனக்குச் சினிமாவின் மூலம் கிடைத்த புகழும், பணமும் போதும். இனிமேல் என் வாழ்க்கையைச் சமுதாயத்துக்குப் பயனுள்ளதாகக் கழிக்க வேண்டும். இதுதான் என் நோக்கம். எதிர்காலத்தை நிர்ணயிக்க நான் யார்?''

எந்த நடிகையும் தன் திரையுலக வாழ்வுக்குப் பிறகு ஏற்றுக்கொள்ளாத துறையை இவர் ஏற்றுக் கொண்டுள்ளார். அந்த வகையில் புதிய சகாப்தத்தை ஆரம்பித்துள்ள இவருடைய வாழ்க்கை நல்ல விதமாகத் தொடரட்டும்.

உடல் மெலிய வேண்டுமா?

இதைப் பற்றித் தினந்தோறும் டாக்டரிடம் கேள்வி கேட்டுக் கொண்டு வரும் பெண்மணிகளே அதிகம். ஆண்கள் இதைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதில்லையா? அல்லது தாமே புஸ்தகங்களை வாசித்துவிட்டு தக்கவாறு நடந்து கொள்கிறார்களா?

உடல் மெலிய, இடுப்பு, வயிறு குறைய மருந்துவேண்டுமென்று 90 சதவீதம்பெண்கள் டாக்டரிடம் கேட்கிறார்கள். இந்தப் பிரச்னைக்கு ''மருந்து'' நிவாரணி அல்ல. மருந்து சாப்பிடக் கூடாது.

முதல் அட்வைஸ் ''உண்டி சுருங்குதல் பெண்டிற்கழகு''. ஆகாரத்தை நன்றாகக் குறைக்க வேண்டும். இனிப்பு, காபி டீ முதலியனவற்றில் சர்க்கரை முதலியவற்றை அறவே நிறுத்திவிட வேண்டும்.

காலைச் சிற்றுண்டி சாப்பிடுபவரா யிருந்தால் 'இரண்டுக்கு மேல் வேண்டவே வேண்டாம்'. இட்லி, தோசை, ரொட்டி முதலியவை வயிறு நிரம்பாமல் அதிருப்தி ஏற்படாதிருக்க வெண்ணெய் எடுத்த மோர் இரண்டு கிளாஸ் பருகலாம்.

மதியம் உணவு அளந்து ஒரே ஒரு கப் சாதம். கூட்டு, கறி, ஒரு கப் ரசம், குழம்புத் தான்கள் முதலியவற்றை முதலில் வைத்துக் கொண்டு சாப்பிட்டு விடவும். வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, வெங்காயம் கலந்த ஸாலட் ஒரு ஸாஸர் தின்றுவிடலாம். ஒரு கப் மோரும் முதலிலேயே குடித்துவிடவும். கடைசியாக ஒரு கப் சாதத்தில் என்ன வேண்டுமோ, ரசமோ, குழம்போ, மோரோ கலந்துகொண்டு சாப்பிட்டால் வயிறு நிரம்பி விடும்.

கட்ட சப்பாத்திக்கும் கோதுமை ரவை சாதத்திற்கும், ஒரு கப் சாதத்துக்கும் கலோரி விகிதத்தில் வித்தியாசமில்லை.

நெய், வெண்ணெய் முதலியவற்றை முக்கியமாக நிறுத்திவிடவும். அசைவ உணவு அருந்துபவராயிருந்தால் Rich gravy கலந்த கோழி முட்டை, மாமிச உணவுகளை வாரம் ஒரு முறைதான் சாப்பிடலாம். அதுவும் ரொம்பக் குறைவாக.



ஆண்கள் கவலைப்படுவதேல்லையா?...

சைவ உணவுக்காரர்கள் தேங்காய்போட்ட கறி, கூட்டு, பச்சடி, சட்னி முதலியவற்றை மறந்துவிடலாம். மாதம் ஒரு முறை ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் தேங்காய்த் துருவல் சேர்க்கலாம்.

டீ டயம், மறுபடியும் வெறும் சர்க்கரை இல்லாத டீ அல்லது காபி, இரண்டு பிஸ்கட். வடை போண்டா, பஜ்ஜி — நூச், கூடாது!

இரவு உணவு பகலைப் போலவே காய்கறி, கூட்டு, பருப்பு, ரசம், மோர், ஒரு கப்சாதம் அல்லது இரண்டு சப்பாத்தி. படுக்கு முன் பால் குடிக்கும் பழக்கம் வேண்டவே வேண்டாம்.

தினம் ஏதாவது ஒரு பழம் சாப்பிடலாம். தினம் ஒரு வைட்டமின் பிசி கலந்த மாத்திரை.

இதைத் தவிர — தேகப் பயிற்சி. சில செலக்டட் யோகாசனப்பயிற்சிகள் முக்கியம். பிரத்தியேகமாக இடுப்பு வயிறு குறைய. (1). முழங்காலை மடக்காமல்நிமிர்ந்து குனிந்து பாதத்தைத்தொடுதல். (2) நிமிர்ந்து நின்று ஒரு காலில் நின்று கொண்டு மற்ற முழங்காலை வயிற்றின் மேல் மடக்கி வயிற்றை உள்ளடக்கி மூக்கினால் முழங்காலைத் தொடுதல். (3) படுத்துக்கொண்டு வயிற்றைஉள்ளடக்கி கால்கள் இரண்டையும் 90 டிகிரி வரை தூக்கி நிறுத்தி பிறகு மெதுவாகத் தரைக்குக் கொண்டு வருதல். (4) தரையில் படுத்துக் கொண்டு முழங்காலை கட்டிக்கொண்டு உருளுதல். இடுப்பு தொடை இவற்றைக் குறைக்க Canadian Airforce exercise என்னும் சிறிய புத்தகத்தில் இம்மாதிரி பலவிதமான தேகப் பயிற்சிகள் கொடுக்கப் பட்டிருக்கின்றன. அவற்றை விமானத்தில் ஏர் ஹோஸ்டஸ் ஆகப் பணிபுரியும் பெண்கள் பின்பற்றுகின்றனர்.

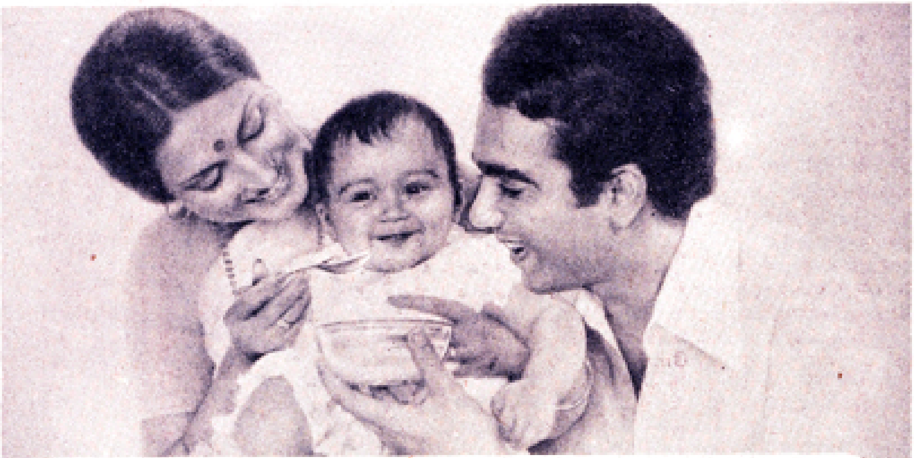
பிறகு அவரவர் வயதுக்கேற்றபடி ஸ்கிப்பிங் செய்தல். நின்றவிடத்திலேயே gagging செய்தல்.

வயிறு குறைய மற்றும் ஒரு நல்ல பயிற்சி:

கீழே மண்டியிட்டு, வயிற்றை உள்ளடக்கி கைகளை மேலே தூக்கி, முன்புறமாகக்



இப்படி அவர்களே சமாளிக்கிறார்கள்!



குழந்தைக்கு 3 மாதமாகும்போது பால் மட்டும் போதாது.

உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவை ஃபாரெக்ஸ்

குழந்தையின் உன்னத திட உணவு

3-ஆம் மாதம்-திட உணவு துவங்கும் காலம்

“3 மாதங்களுக்குப்பின் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குப் பால் மட்டும் போதாது. அவன் சுறுசுறுப்பாகவும், விரைந்தும் வளரும் சமயம், பாலில் கிடைப்பதைவிட அதிக கலோரிகள் தேவை. அவனுக்கு திரவ உணவைக்குறைத்து, அதிக கலோரிகள் வழங்க திட உணவு தேவை. அது அவனுக்கு மென்று தின்னப்பழகும் வகையிலும், சத்துப்பொருட்கள் செறிந்ததாகவும் இருக்க வேண்டும்!”

3-ஆம் மாதம்-கூடுதல் இரும்புச்சத்து அளிக்கும் நேரம்

‘‘குழந்தைக்கு திட உணவு துவங்க உகந்த நேரம் 2-4 மாதங்களாகும். பால் நல்ல உணவுதான் என்றாலும், இரும்புச்சத்துப் பற்றாக்குறையினால் அது முழுமையான உணவு ஆவதில்லை. அவனுக்கு இரும்புச்சத்து நிரம்பிய திட உணவு தேவைப்படுவதற்கு அதுதான் காரணம்’’

—டாக்டர் சுபாஷ் C. ஆர்யா: ‘‘இன்ஃபான்ட் அண்டு சைல்டு கேர் ஃபார் தி இந்தியன் மதர்’’.

டாக்டர்கள் ஏன் ஃபாரெக்ஸ் சிபாரிசு செய்கிறார்கள்?

குழந்தைக்கு திட உணவைத் துவங்குவதற்கென்றே விசேட முறையில் தயாரிக்கப்பட்டதாகும் ஃபாரெக்ஸ். அது அவனது இளம் ஜீரண சக்திக்கு ஏற்ப பக்குவம் செய்யப்பட்டதாகும். அதில் புரதம், கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, கால்ஷியம், பாஸ்ஃபரஸ் மற்றும் வைட்டமின்கள் அடங்கி உள்ளன. அவற்றுடன், ஏராளமான இரும்புச்சத்தும் அடங்கியதாகும் ஃபாரெக்ஸ். ஆகவே, குழந்தையின் முழு வளர்ச்சிக்கு உன்னதமான திட உணவு ஆகும் ஃபாரெக்ஸ்.



டாக்டர்கள் சிபாரிசு செய்வது ஃபாரெக்ஸ்
குழந்தையின் விரைந்த முழுவளர்ச்சிக்கு உன்னதமான திட உணவு

CASGLF-36-203 Tam

கொண்டு வந்து நமஸ்காரம் செய்தது போல் தலை தரையைத் தொடும் வரை குனிய வேண்டும். இந்தத் தருணத்தில் ஆசனம் குதிகாலைத் தொட வேண்டும். வயிறு கட்டாயம் குறைந்து விடும்.

NPT அல்லது ''நக்கப் பிச்க நீனி''யை அறவே மறந்துவிட வேண்டும்.

இம்மாதிரி செய்தால் ஒரு மாதத்தில் குறைந்தபட்சம் ஒன்று முதல் ஒன்றரை கிலோ எடை குறையும். கிடுகிடுவென்று வேகமாக எடை குறையக் கூடாது. வேண்டும் அளவு 8–10 கிலோ குறைந்த பிறகு இதே டயட்டைப் பின்பற்றினால் அதிகம் எடை குறையாது. கூடவும் கூடாது.

இவ்வாறு டயட் செய்யும் காலத்தில், முகம், கழுத்து, கைகள் இவற்றில் நல்ல கோல்ட் கிரீமை உபயோகிப்பது நல்லது. முகம் வாடாது. சுருக்கம் விழாது.

உடல் பருக்க:

இனி உடல் பருக்கவிரும்பு பவர்களுக்குச் சில யோசனைகள். இது ஒரு பிரச்னையே அல்ல. மெலிந்தவர்களுக்கு இரத்த அழுத்தம் நீரிழிவு வியாதி, உடலில் கட்டிகள், தொடை உராசி புண் முதலியவை வரவே வராது. அவர்கள் மெலிந்து இருந்தாலும் வியாதி இல்லாமல் சுறுசுறுப்பாக இருந்தால் கவலையே வேண்டாம்.

சோர்ந்து சோர்ந்து இருப்போர் கட்டாயம் வைத்தியம் செய்து கொள்ள வேண்டும். பசியைத் தூண்டும் ஏதாவது மருந்து சாப்பிடலாம். ஜீரணமாகவும் ஏதாவது சாப்பிடலாம்.

இதைத் தவிர, நல்ல சத்துணவு, பால்; ஆடைத் தயிர், நெய், வெண்ணெய், காய்கறி முட்டை போன்றவை அவசியம். மற்ற ''குண்டு'' ஜாதியினருக்குச் சொன்னதற்கு எதிராக இவர்கள் அடிக்கடி உணவு சாப்பிட வேண்டும்.

ஓட்ஸ், கேழ்வரகு, பொட்டுக்கடலை, கஞ்சி பால் சேர்த்துக் காய்ச்சிக் குடிக்கலாம். வேர்க்கடலை, எள்ளுருண்டை முதலியவை உடல் பருமனாக நல்ல உணவுகள்.

இரவு படுக்கும் நேரத்தில் மெலிந்து இருப்பவர்கள் சர்க்கரை போட்ட பால் குடிக்க வேண்டும். இவர்கள் தாராளமாக இனிப்பு வகைகள், ஐஸ்கிரீம்முதலியவற்றைச்சாப்பிடலாம்.

ஆனால் மெலிந்து இருப்பவர்கள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப் பட்டால் ஒழிய, சோர்ந்து போனாலொழிய கவலைப்பட வேண்டாம். மெலிந்து இருப்பதே ஆரோக்கியத்துக்கு வழி.

டாக்டர் சுந்தரி மேனன்



திருமண மலர்

பாரத்வாஜ கோத்ரம், அனுஷ நக்ஷத்திரம், வடமாள். 23 வயது பூர்த்தி. எஸ்.எஸ்.எல்.சி. டைப்ரைட்டிங் ஆங்கிலத்திலும் தமிழிலும் ஹையர், ஷார்ட் ஹாண்ட் லோயர் சென்னையில் தனியார்கம்பெனியில் ஸ்டெனோகிராபராக ரூ. 500 சம்பாதிக்கும் பெண்ணுக்கு அரசு அல்லது நல்ல தனியார் கம்பெனியில் மாதம் ரூ. 1000 வரை சம்பாதிக்கும் 30 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. சென்னையிலேயே வேலை பார்க்கும் மணமகன் நலம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 510.

சோழிய வேளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 29 வயதுள்ள சொந்த வீடு நில புலன்களுடன் வசதியாக உள்ள எஸ். எஸ். எல். சி. படித்தகுடும்பத்தின் ஒரே மகனுக்குத் தகுந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் 511.

சென்னை கம்பெனி ஒன்றில் மாதம் ரூ. 600க்கு மேல் சம்பாதிக்கும், பாரத்வாஜ பிரகசரண, மூல நக்ஷத்திர பி.எஸ்ஸி. பட்டதாரி முப்பது வயதுப் பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் குறைந்தது 800 ரூபாயாவது சம்பாதிக்கும் 32 முதல் 36 வயது பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் 512

வடகலை, வாதூல கோத்ரம், ஆயுள் இன்ஷூரன்ஸ் கார்ப்பரேஷனில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு 38 வயதுக்கு மேற்பட்ட தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி 513.

30 வயது. வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்ரம். பூசம், செவ்வாய் தோஷமுள்ள, ரெயில்வேயில் வேலை பார்க்கும் ஐயர் பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. (பெண் கன்னி விதவை) ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும்.
பெட்டி எண் 514

கௌசிக கோத்ரம் வடமா பிரிவைச்சேர்ந்த 40 வயதுள்ள எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. படித்த தமிழக அரசு அலுவலகத்தில் ரூ. 900 மாத சம்பளத்தில் உள்ள பிள்ளைக்கு எஸ்.எஸ்.எல்.சி. பாஸ் செய்த வடமா பிரிவை மட்டும் சேர்ந்த பெண் தேவை. வேலையில் இருந்தாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண் 515.

கௌசிக கோத்ரம், விசாகம், வடமா பிரிவைச் சேர்ந்த 32 வயதுள்ள எஸ். எஸ். எல். சி. படித்த மத்திய அரசாங்க வேலையில் ரூ. 750 மாதச் சம்பளத்தில் உள்ள பெண்ணுக்கு வடமா பிரிவை மட்டும் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் 516.

தில்லி மத்திய சர்க்காரில் யூ.டி.சி. 27 வயது, கபி கோத்ரம், பிரஹசரணம் பெண்ணுக்கு தில்லி அல்லது பங்களூர், ஹைதராபாத் போன்ற மாகாண தலைநகரில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் பரவாயில்லை. ஜாதகம், விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் 517.

வாதூல கோத்ரம், வடமாள், கேட்டை நட்சத்திரம், 26 வயது பி.ஏ. பெங்களூரில் வேலை செய்கிற பெண்ணுக்கு வரதட்சிணை கேட்காத மணமகன் தேவை. எஸ்.எஸ்.எல். சி. படித்திருந்தாலும் இரண்டாம் தாரமானாலும் பாதகமில்லை. பெட்டி எண் 518

30 வயது ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், வடமாள் (அய்யர்) பூசம் ரயில்வேயில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் (அரசாங்க) வேலை பார்க்கும் பையன் தேவை. வலது கை இளம்பிள்ளை வாதத்தால் சிறிது பாதிக்கப்பட்டிருக்கும். முழு விவரம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் 519.

இப் பகுதியில் திருமண விளம்பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ. 30/- தொகையை 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராக மட்டுமே அனுப்பவேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒருவருக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். பதில் அனுப்புபவர்கள் "விளம்பரதாரர், பெட்டி எண்.... c/o மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை-600032 என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்பவும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

ஏழாமிடத்தில் செவ்வாய் தோஷமுள்ள பேங்கில் வேலை பார்க்கும் ஐயர்வரன்தேவை. மணமகன் உள்ளூர்வாசியா யிருந்தால் நலம். பெண் அஷ்ட சகஸ்ரம், கௌண்டின்யகோத்ரம், உத்திரட்டாதி, பி.எஸ்ஸி. பிறந்த தேதி 19–1–58 ஒல்லியான வடிவம். பெட்டி எண் 520.

ரோஹித கோத்ரம், பூரோருட்டாதி நட்சத்திரம், 5' 1'' உயரம். வடமாள், 27வயது சிவந்த நிறமுள்ள பம்பாயில் வேலை பார்க்கும் கேரள ஐயர் பெண்ணுக்கு பம்பாயில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. விவரங்களுடன் ஜாதகம் அனுப்பவும்: பெட்டி எண் 521.

திருச்சியில் க்வாலிஃபைடு அரசாங்கத்தில் ரூ. 700 சம்பாதிக்கும் வேலை மாற்றல் இல்லாத 30 வயது பாரத்வாஜ கோத்ரம், விசாக நட்சத்திரம். வாதிமா, பி.யூ.சி. படித்த பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் பரவாயில்லை. தேவையானால் வேலையை விடவும் தயார். பெட்டி எண் 522.

தெலுங்கு பிராமணன், கொனிஞ்சி நாடு. பரணி, ஸ்ரீவத்ஸ, 27, பி.யூ.ஸி. அரசாங்கப் பள்ளியில் டீச்சர். (மாதம் ரூ. 500) பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட் பிரிவு பேதமில்லை. பெட்டி எண் 523.

வடகலை ஐயங்கார், கௌசிக கோத்ரம், மூல நட்சத்திரம், நல்ல சிகப்பு நிறம், காது கேளாத, வாய் பேசாத, ஜாடையால் உணர்ந்து செயலாற்றும் திறமையுள்ள, சமையல், தையற் கலை, அறிந்த 28 வயதுள்ள பெண்ணுக்குப் பரந்த மனமுள்ள-தென்கலை மணமகன் தேவை. உத்தியோகம் வேண்டுமானாலும் செய்து வைக்கப்படும். பெட்டி எண் 524.

மாத்வ தேசிஸ்த பிராம்மணர் தஞ்சாவூர் ராயர். மராட்டி பேசுபவர், காசியப கோத்திரம் 28 வயது பி. ஏ. அரசு வங்கியில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு உத்தியோகத்தில் உள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பித்துக்கொள்ளவும். பெட்டி எண் 525.

வடமாள், கர்க்க கோத்ரம், வயது 29. ரேவதி, உயரம் 5' 5'' எஸ். எஸ். எல். சி படித்த கன்னிகைக்கு வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் பாதகமில்லை. ஜாதகப் பொருத்தம் முக்கியமில்லை. பெட்டி எண் 526.

பங்களூரில் பாங்க் ஆபீசராகப் பணிபுரியும் 36 வயது நாயர் பெண்ணுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம் இல்லை. நட்சத்திரம் பூசம். பெட்டி எண் 527.

வடகலை அய்யங்கார், பாரத்வாஜ கோத்ரம், 26 வயது, மாநிறம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்துள்ள குடும்ப பாங்கான பெண்ணுக்கு மத்திய – மாநில – தனியார் நிறுவனங்களில் வேலையில் இருக்கும் தகுந்த மணமகன் தேவை. தென் கலையும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் 528.

சோழிய வேளாளர். பி. யு. சி. மத்திய அரசு வேலை, 30 வயது, ரூ. 810. பையனுக்குப் பெண் தேவை. அரசு, பாங்க் வேலை செய்யும் பெண்கள் விரும்பத் தக்கது. வேளாளர் மற்ற பிரிவினரும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பம் செய்யலாம். பெட்டி எண் 529.

ஐயர், கௌதம கோத்ரம், பிரஹசரணம என்ஜினியர் வரன். அரசாங்க உத்தியோகம் வயது 34. சம்பளம் ரூ. 2,200. 29 வயதுக்குள் மணப் பெண்-பட்டதாரியாக இருக்க வேண்டும். குடும்ப வழக்கத்தின்படி பெண் இரண்டு மூக்கும் குத்திக் கொண்டிருக்க வேண்டும். போட்டோ, ஜாதகத்துடன் பெற்றோர் எழுதவும். பெட்டி. எண் 530.

கௌசிக கோத்ரம், அய்யங்கார் வடகலை மிருகசீர்ஷ நட்சத்திரம் 25 வயது நிரம்பிய பி.காம். பம்பாயில் தனியார் கம்பெனியில் பணி புரியும் ரூ. 1000 மாத சம்பளம் உள்ள பையனுக்கு 23 வயதுக்குட்பட்ட உத்தியோகத்தில் உள்ள (அ) உத்தியோகத்துக்குத் தகுதியுள்ள பட்டதாரி, கடும் செவ்வாய் தோஷம் இல்லாத பெண் தேவை. பம்பாய் வாசி உத்தமம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 531.

பாரத்வாஜ கோத்ரம், வடமாள், பூர நட்சத்திரம், பி.ஏ. படித்து மத்திய சர்க்கார் ஆபீஸில் சென்னையிலேயே யு.டி.சி.யாக வேலை பார்க்கும் 5' 3'' பெண்ணிற்கு (35 வயது) பட்டதாரி (அ) டிப்ளமா படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. (38–40 வயது) மற்ற பிரிவுகள் இருந்தாலும் சரி. பெட்டி எண் 532.

நைத்ருபகாச்யப கோத்ரம், உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், 26 வயது நன்கு பாடத் தெரிந்த வடகலை ஐயங்கார் ஒரு காலில் மட்டும் அறுவைச் சிகிச்சை பெற்று நன்கு நடக்கக் கூடிய பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள 32 வயதுக்குள் ஐயங்கார் மாப்பிள்ளை தேவை. பெட்டி எண் 533.

ஆயில்யம், விசுவாமித்ர கோத்ரம், வடமான், 31 வயது, பி காம் பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் இருக்கும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் இதர முழு விவரங்களுடன் தொடர்புகொள்ளவும். பெட்டி எண் 534.

திருநெல்வேலி சைவ வேளாளப் பிள்ளை, 20 வயது பி.காம்., வீட்டிலிருந்தே படித்த (வெளியில் வேலைக்குப் போக விரும்பாத) குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு நல்ல தேச பக்தி கொண்ட சைவ வேளாளப் பிள்ளை குடும்பத்திலிருந்து நல்ல வேலை (அ) வியாபாரம் பார்க்கும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. விவரங்களுடன் ஜாதகம் அனுப்பவும் பெட்டி எண் 535.

BE (Mech) BE (Mining) படித்த, நடுவண் அரசு நிறுவனமொன்றில் நிலையான நல்லவேலையில் உள்ள 27 வயது முற்போக்குள்ள இந்து நாடார் பொறியாளருக்கு படித்த, பரந்த மனப்பான்மையுள்ள நல்ல இடத்து மணமகள் தேவை. தகுதியான பெண்ணின் சாதி பொருட்டல்ல. பி. ஈ. எனில் சிறப்பு. பெட்டி எண் 536.

வடகலை, கௌசிக கோத்திரம், ரேவதி 32-வயது, பி. காம் கடைசி வருஷம் படித்துக் கொண்டு மத்திய அரசாங்க வேலையில் ரூ. 1300 சம்பளத்தில் தற்சமயம் டில்லியில் இருக்கும் பையனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மாற்றலாகக் கூடிய வேலையில் இருக்கும் பெண் தேவை. பெட்டி எண் 537.

ஸ்ரீ பாரத்வாஜ கோத்ரம் வாத்திமா பிரிவைச் சேர்ந்த எஸ். எஸ். எல். சி. டைப் ரைட்டர் (தமிழ், இங்கிலீஷ்) ஹிந்தி விஷாரத் பாஸ் செய்த 35 வயது தமிழ் பிராமணப் பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. மற்றும் டி.எம்.ஈ. படித்து ரூ. 1000 சம்பளம் வாங்கும் 25 வயதுள்ள பெண்ணின் சகோதரனுக்கு மணப் பெண் தேவை. ஒரே குடும்பத்திலிருந்து மணமக்கள் வரவேற்கப்படுகின்றனர். எந்தப் பிரிவினரும் அணுகலாம். கணவன்–மனைவி இறந்தவர்களும் அணுகலாம். ஜாதகங்கள் அனுப்பவும். பெட்டி எண் 538.

22 வயது சோழிய வேளாளர் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த 10ம் வகுப்புப் படித்த சிவப்பான அழகிய பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெண்ணுக்கு வலது கால் சற்றே ஊனமாக இருக்கும். குடும்ப வேலைகள் செய்வதற்கோ மற்ற எதற்கும் அது ஒரு தடை அல்ல. பெட்டி எண் 539.

தெலுங்கு பிராமண வகுப்பு, 25 வயதுள்ள எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தேறிய கணவனை இழந்த இளம் பெண்ணுக்கு, பரந்த நோக்கும் தியாக மனப்பான்மையும் கொண்ட பிராமண வரன் தேவை. மொழி, உட்பிரிவு, மனைவி இழந்தவர் பாதகமில்லை. பெட்டி எண் 540.

இந்து வெள்ளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த மதுரை பாண்டியன் போக்குவரத்துக் கழகத்தில் நடத்துனராகப் பணி புரியும் 25 வயதுள்ள பையனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த 20–25 வயதுக்குள் பார்மஸிஸ்ட் படித்த அல்லது அரசு வேலையில் இருக்கும் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 541.

பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், 28 வயது, பி. ஏ. பட்டதாரி, மிருகசீரிட நட்சத்திரம், மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் சென்னையில் வேலை புரியும் ஐயர் பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. உட் பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் 542.

குறைந்த படிப்புள்ள 23 வயது நிரம்பிய வீட்டு நிர்வாகத்தில் திறமை பெற்ற ஆதி திராவிடப் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மாப்பிள்ளை தேவை. ஜாதகத்துடன் போட்டோ தேவை. பெட்டி எண். 543

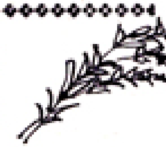
26 வயதான சாலிய செட்டியார் வகுப்பு அஸ்த நட்சத்திரம், எஸ். எஸ். எல். சி. படித்த பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதி கட்டுப்பாடில்லை. புகைப்படம், முழுவிவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும் ஜாதகம் அவசியமில்லை. பெட்டி எண் 544.

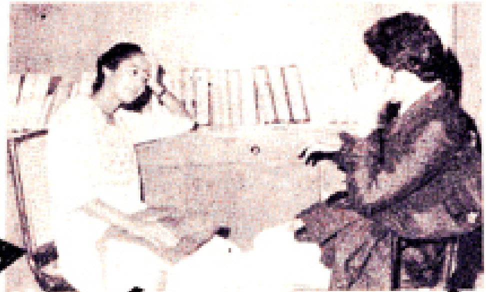
29 வயது நிரம்பிய எஸ். எஸ். எல். சி. படித்து மத்திய அரசில் பணிபுரியும் கிளார்க் (மாதம் ரூ. 800) அரிஜன இந்து வகுப்பைச் சேர்ந்த பையனுக்கு அதே வகுப்பைச்சேர்ந்த மத்திய மாநில அரசில் பணி புரியும் 25 வயதுக்குள்ளான பெண் தேவை. புகைப்படம் முழு விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 545.

பூரம், பாரத்வாஜ கோத்ரம், பிரஹசரணம் 27 வயது, ஒற்றைநாடி உடல்வாகு, சிகப்பு நிறம், பிரபல சென்னை மோட்டார் கம்பெனியில் ஸ்டெனோ வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு மாதம் ரூ.1000க்கு மேல் வருமானமுள்ள பட்டதாரி இளைஞர் தேவை. வடமான் மற்றும் இதர பிரிவினரும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண் 546

சாதாரணமாக சருமத்தில் ஏற்படும் "தேமலுக்கு", சீமை அகத்தி இலையை பறித்து (fresh ஆகப் பறித்தவுடன்) அரைத்து தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்து தினம் காலை, மாலை தேமலின் மீது அழுந்தித் தேய்த்து வந்தால், சிறிது நாட்களில் அவை மறைந்து விடும்.

- கலோசன ரமணி





இதற்கு என்ன செய்வது?

தொகுப்பு: டி.ஆர். ரமேஷ்

கேள்வி 1

ஓயாத சளிக்கு ஓய்வு எப்போது?

எஸ். தமிழரசி வேடசந்தூர்

எனக்கு வயது 24. எனக்கு எப்பொழுதுமே மூக்கில் சளி இருக்கிறது. சில சமயங்களில் இடது மூக்கில் சளி கெட்டியாகி, காய்ந்து அடைத்துக் கொள்கிறது. மூச்சு விடச் சிரமமாக இருக்கிறது. தயவு செய்து இதற்குவழி சொல்லவும்.

கேள்வி 2

சங்கரன் வாரணாசி

எனக்குக் குழந்தையிலிருந்தே சதா சர்வ காலமும் ஓயாத ஜலதோஷம். இப்பொழுது 2 வருடங்களாக விடாத ஜலதோஷம். எத்தனையோ ஆங்கில மருந்துகளும் அதில் குணமாகாததால் ஹோமியோபதி, இயற்கை வைத்தியம் என எல்லாம் சாப்பிட்டு விட்டேன். என்னுடைய அவஸ்தை நீங்க வழி சொல்லவும்.

இரண்டு கேள்விக்கும்

மருத்துவர் பதில்:

வைட்டமின் 'சி' யுள்ள மாத்திரைகளை நாள்தோறும் இடைவிடாமல் சாப்பிடவேண்டும். அவ்வப்பொழுது சிலீஃபுக்கு அவில், இன்சிடால் மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுங்கள்.

ஓயாத சளியுள்ளவர்களுக்கு மிகச் சிறந்த மருந்து 'பிராணயாமம்' செய்வதுதான். இதை முறையாகத் தெரிந்தவரிடம் கற்றுக் கொண்டு செய்யவும்.

எஸ். எம். ஈரோடு

எனக்கு மூன்று ஆண் குழந்தைகள் உள்ளனர். குடும்பக் கட்டுப்பாடு செய்து கொண்ட பின் அடி வயிறு பெருத்து அசிங்கமாக 5 மாதம் போல் உள்ளது. இதற்கு என்ன செய்வது?

பதில்: குடும்பக் கட்டுப்பாடு செய்து கொண்ட பின் உடம்புக்கு எது வந்தாலும் அது ஆபரேஷன் காரணமாகத்தான் என்று கூறிவிடுகிறார்கள். இது வெறும் மனப் பிரமையே. தனக்கு ஏதோ மிகப் பெரிய ஆபரேஷன் நடந்து விட்டது என்ற பயத்தில் அதிகநெய்வும், நெய்பால், போன்றஉணவுகளும் சேர்ந்து உடம்பைக் குண்டாக்கி விடுகிறது. மிகச் சிறிய இந்த ஆபரேஷன் உடம்பின் மற்ற எந்த உறுப்புக்களையும் பாதிக்காது. எனவே மற்றவர்களைப் போல உணவும், வேலைகளும், உடற் பயிற்சியுமே குணப் படுத்திவிடும்.

தலையில் அரிப்பு, எரிச்சல்

கஸ்தூரி விருத்தாசலம்

என்னுடைய தலையில் சதா அரிப்பும், எரிச்சலும் இருக்கிறது. பொடுகு உதிர்ந்து அசிங்கமாகிறது. இதற்கு நல்ல மருந்து கூறவும்.

பதில்

இப்பொழுது பொடுகு ஷாம்புகள் வந்துள்ளன. அவற்றைத் தேய்த்துக் குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கலாம். இல்லையெனில் பாலில் வெள்ளை வால் மிளகை ஊறவைத்து அரைத்துத் தலையில் தடவிக் கொள்ளவும். நன்கு ஊறிய பிறகு குளிர்ந்த நீரில் தலையை அலசிக் குளிக்கவும்.

தலையில் பொடுகு உள்ளவர்கள் அதை அலட்சியப்படுத்துவது மிகவும் ஆபத்தானது. ஏனெனில் அது உதிர்ந்து கழுத்து, முதுகின் மேல் பகுதி, முகம் இவற்றில் பருக்கள் நிறைய வரும்.

பி. ஸி. ஜி. யின் பலன் என்ன?

மீனு மதிவர்ணம் பம்பாய்

எங்கள் ஏழு மாதக் குழந்தைக்கு பி.ஸி.ஜி. கொடுத்ததற்கான பலன் இல்லை என அறிகிறோம். குழந்தைக்கு அடிக்கடி சளி பிடிக்கிறது. மற்றபடி ஆரோக்கியமாக இருக்கிறான். மீண்டும் பி. ஸி. ஜி. போடலாமா?

பதில்

பி. ஸி. ஜி. போடுவதால் என்ன பலனை எதிர்பார்க்கிறீர்கள்? இது க்ஷய ரோகத் தடுப்பு ஊசியே தவிர சளி வராமல் தடுப்பதற்கு அல்ல. அதன் மருந்து ரத்தத்துடன் கலந்து பலன் தருகிறது.

கைகால்களில் வியர்வை

எஸ். பாலகிருஷ்ணன் -சங்கரன்கோவில்

என் உள்ளங்கால், கைகளில் அளவுக்கு அதிகமாக வியர்வை வருகிறது. இதனால் எந்த வேலையும் செய்வதற்கு இடைஞ்சலாக உள்ளது. இது தீர என்ன செய்ய?

பதில்

இதற்கு ஹோமியோபதியில் நல்ல மருந்து உள்ளது. நல்ல ஹோமியோபதி மருத்துவரை அணுகவும்.

வேலைக்கேற்ற பிரச்னை!

கே. வி. தாழையூத்து

எனது கணவர் சிமெண்ட் பாக்டரியில் வேலை செய்கிறார். சிமெண்ட், கரி முதலிய தூசுகள் அதிகம் உள்ளது. என் கணவர் ஒரு டயாபடிக் பேஷண்ட். மேற்கூறிய தூசுகளால் ஏதாவது கெடுதல் ஏற்படுமா?

பதில்

ஒவ்வொரு வேலையிலும் ஒவ்வொரு பிரச்னை வரத்தான் செய்கிறது. சிமெண்ட் பாக்டரியில் ஏற்படும் தூசுகள் காரணமாக இருமல், சளி, நிமோனியா முதலியவை ஏற்படும். இது ஒரு Occupational Hazard. முன்னெச்சரிக்கையாக அவ்வப்போது மருத்துவரிடம் சென்று 'செக்-அப்' செய்து கொள்ளவும். ஏதாவது நோய்க்கான அறிகுறிகள் ஏற்படுமானால் உடனடியாக சிகிச்சை செய்யலாம்.

உயிலை ரிஜிஸ்டர் செய்ய வேண்டுமா?

டி. ஆர். பாண்டியன் தர்மபுரி

உயில் ரிஜிஸ்டர் செய்தால்தான் செல்லுமா? எங்களுடைய தாயார் எழுதிய உயில் சாசனம் 1978ம் வருடம் ஜுன் மாதம் 21ம் தேதி இட்டது. இந்த உயில் சாசனம் அவர்களது (எனது தாயாரது) ஜீவிய காலத்துக்குப் பிறகு அமலுக்கு வரத் தக்கது என எழுதியுள்ளது. எங்களுடைய தாயார் இறந்த தேதி 19–6–79. மேற்படி உயிலை விவசாய வருமான வரி அதிகாரி ரிஜிஸ்டர் செய்யவில்லை என்கிறார். இப்பொழுது ரிஜிஸ்டர் செய்ய முடியுமா?

வழக்கறிஞர் பதில்:

உயிலை ரிஜிஸ்டர் செய்ய வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. உங்களை அக்ரிகல்சர் இன்கம் டாக்ஸ் ஆபீசர் உயிலை ரிஜிஸ்தர் செய்தீர்களா என்று கேட்டிருக்க மாட்டார். புரோபேட் செய்தீர்களா என்றுதான் கேட்டிருப்பார்.

புரோபேட் செய்தல் என்பது உயிலை நடைமுறைக்குக்கொண்டு வருவது என்பதாகும். Probate proceedings என்று சொல்வார்கள்.

அந்த உயில் எந்த மாவட்டத்தில் எழுதப்பட்டதோ அந்த மாவட்ட நீதிமன்றத்தில் உயிலை புரோபேட் செய்ய மனு போடுங்கள். உயிலில் சாட்சிக் கையெழுத்திட்டவர்கள் வந்து சாட்சியமளித்து அந்த உயில் உண்மை உயில்தான் என்று நிரூபணம் செய்ய வேண்டும். அதன்படி நீதிபதி தீர்ப்பு அளிப்பார்.

மற்றபடி உயில் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட வேண்டும் என்று யாரும் கட்டாயப்படுத்த மாட்டார்கள். இப்போது ரிஜிஸ்தர் செய்வதாலும் பிரயோஜனமில்லை.

உயில் எழுத உரிமையுண்டா?

ரங்கமணி சைதாப்பேட்டை

என்னுடைய தாயாருடன் கூடப் பிறந்த சகோதரிகள் மூன்று பேர். என் பெரியம்மா, சித்தி இருவருக்கும் குழந்தை பிறக்கவில்லை. என் அம்மாவுக்குக் குழந்தைகள் உள்ளனர். 1945ம் வருஷம் என் பாட்டி இருக்கும்

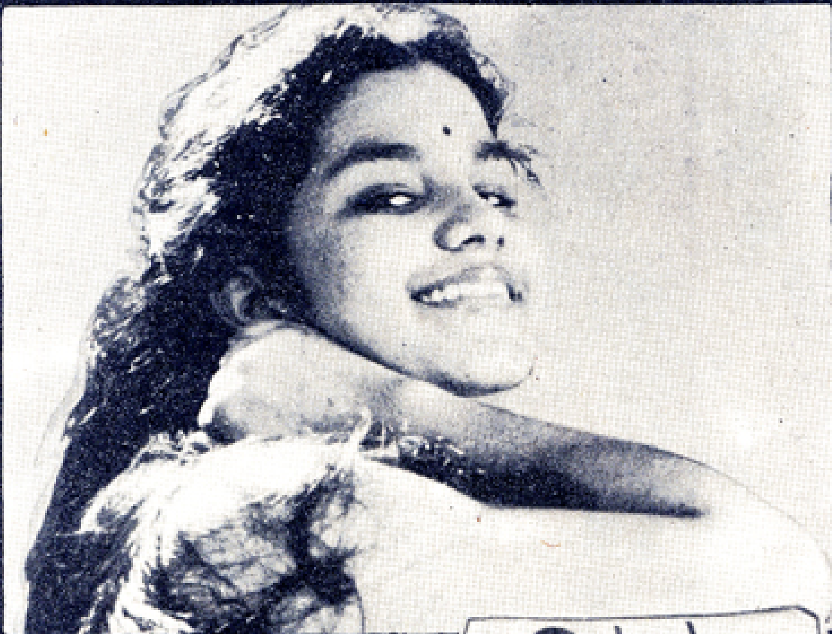
NEW

helena

VISCOSE BASED

ஹெலனா

சானிடரி நேப்கின்ஸ்





மலரின் புதுமையுடன் திகழ

- உயர்ரக விஸ்கோஸ் இழைகளை அடிப்படையாக கொண்டு உருவாக்கப்பட்டது.
- மிருதுவானது
- அதிக உறிஞ்சும் தன்மையுடையது
- உடலுடன் ஒட்டி உறுத்தாது சுகமளிப்பது
- விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி முறைப்படி தரக்கட்டுப்பாட்டுடன் தயாரிக்கப்பட்டது.
- நியாய விலையில் கிடைக்கிறது.

பெல்ட் இலவசம்

சர்காட் இண்டஸ்ட்ரீஸ் பி. லிட்.
23, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை
சென்னை-600007
போன்: 661982 & 662004

APRC HL/4


புலரும் இன்றைய
என் பொழுது
மகிழ்வாய்
மலருமே
பொங்கும்
மகிழ்வைக் கூட்டுமே
ம:.பத்லால்
துணிகள்
மட்டுமே
ம:.பத்லால் துணிமணிகள்
மென்மையானவை. உடலுக்கு இனிய
உணர்வைத் தருபவை. பாலியெஸ்டர்
பாலியெஸ்டர் ப்ளெண்ட்ஸ், மற்றும்
காட்டன் துணிகளில் நித்தம்
நித்தம் புத்தம் புதிய படைப்புகள்.
அவற்றின் வண்ணங்கள்,
நெசவுகள், மற்றும் வடிவமைப்புகள்
அனைத்தும் காலமும் பொழுதும்
கற்பொலிவூட்டி உங்கள் அழகுக்கு
அழகூட்டுகின்றன.
ம:.பத்லால்
:.பேப்ரிக்ஸ்
MF-123 TAM

போது சைதாப்பேட்டை வீட்டை மூத்த பெண் தன் ஆயுட் காலம் வரை அனுபவிக்க வும் (Life interest) பிறகு தன் இரண்டாவது மகளுக்குச் சேர வேண்டும் என்றும் உயில் எழுதினார்கள். என் பெரியம்மா இன்னும் உயிர் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் என் தாயார் 1972ம் வருடம் இறந்து விட்டார்கள். அக்காவுக்குப் பிறகுதான் தங்கைக்குச் சொத்து வரவேண்டும் என்பது பாட்டியின் உயில். தங்கை முன்னதாக இறந்து விட்டபடியால் என்பெரியம்மாவுக்கு உயில் எழுதச் சட்டப்படி உரிமை உண்டா?

பதில்

உங்கள் பெரியம்மாவுக்கு அனுபவிக்கும் உரிமை மட்டுமே உண்டு. மற்ற எந்த உரிமையும் அளிக்கப்படவில்லை. எனவே உயில் எழுதினால் செல்லாது. தங்கை இறந்து விட்டால் அவருடைய வாரிசுகளுக்கு அந்த சொத்து வரும்.

அத்தான் செய்யும் உபத்திரவம்

???

பெங்களூர்

என்னுடைய மூத்த சகோதரிக்கு 20 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு திருமணம் நடந்தது. ஐந்தாண்டுகள் கழித்துப் பிரசவத்தில் இறந்து விட்டாள். இப்போது என் மற்றொரு சகோதரிக்கு விரைவில் திருமணம் செய்ய உத்தேசித்துள்ளோம். அந்நிலத்தை விற்க முயற்சி செய்தோம். அதில் தனக்கு உரிமை உள்ளதாக வாங்குபவர்களைத் தடுக்கிறார் அக்காவின் மாஜிக் கணவர். அவருக்குஇந்நிலத்தில் ஏதேனும் பங்குண்டா? டாக்குமெண்டுகள் எல்லாம் எங்களிடமே உள்ளன.

பதில்

பத்திரங்கள் ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டனவா என்று தெரியவில்லை. ரிஜிஸ்தர் செய்திருந்தால் மனைவியின் சொத்து கணவனுக்கே சேரும். பதிவு செய்யப்படவில்லை என்றால் நீங்கள் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. அதுவும் அவரிடம் எந்தவித அத்தாட்சியும் இல்லாத நிலையில் அவரால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது.

பழைய பரிட்சையா? புதிய பரிட்சையா?

சுந்தரி

திருவள்ளூர்

நான் 1977ல் நடந்த பழைய எஸ். எஸ். எல். சி.யில் பெயில் ஆகிவிட்டேன். கணக்கில் பெயில் ஆகி அதைத் திரும்ப எழுதவில்லை. அப்படியே விட்டு விட்டேன். ஆனால் இப்பொழுது படிக்க விரும்புகிறேன். ஆனால் வழி தெரியவில்லை.

பதில்

புதிய எஸ். எஸ். எல். சி.யில் கணக்கு மட்டும் எழுதினால் போதும். மேற்கொண்டு படிக்க வேண்டுமானால் இந்த எஸ். எஸ். எல். சி.யை முடித்தால் மட்டுமே முடியும்



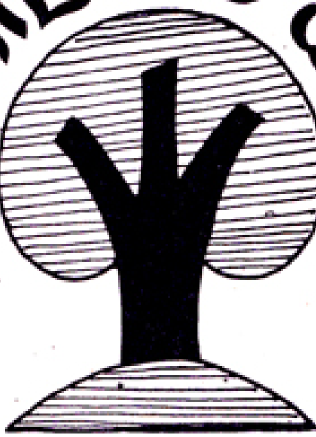
தில்லுமுல்லு

★ தீபாவளி வருகிறது. ஸ்வீட் செய்ய ஆசை. ஆனால் கற்றுக் குட்டிகளுக்கு பயமாக இருக்கும். நன்ருகத் தெரிந்த பரிசாரகர் எங்கள் வீட்டு தலைதீபாவளிக்கு பாதுஷா செய்தார். தண்ணீர் பதம் சரி இல்லாது 25, 30 பாதுஷா தூள் பகோடா மாதிரி ஆகி விட்டது. என்ன செய்வது? நெய்யில் செய்த பண்டம் பாழாகமனசு வரவில்லை.

பாதுஷா தூளில் கடலை மாவு, அரிசி மாவு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, பெருங்காயம் எல்லாம் போட்டு பகோடா போட்டுவிட்டு, மீதியில் கொஞ்சம் மைதா மாவு, பால் பவுடர் சேர்த்துச் சிறிது தண்ணீர் விட்டுக் கலந்து சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டி, நெய்யில்பொரித்து சர்க்கரை ஜீராவில் போட்டு குலாப் ஜாமூன் செய்து மாலையில் சம்பந்தி மாப்பிள்ளைக்கு டிபன் கொடுத்தோம். பரிசாரகரைக் குறை சொல்லிக்கோபித்து விட்டு, சம்பந்திகள் டிபன் ரொம்பப் பிரமாதம் என்று சர்ட்டிபிகேட் கொடுத்ததைப் பெருமையுடன் நான் ஏற்றுக் கொண்டேன்.

–சௌந்தரம்

தோட்டக் கலை



2



கே. வி. சுப்ரமணியம்

நாம் ஒவ்வொருவரும் அன்றாட உணவில் 300 கிராம் காய்கறிகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தற்சமயம் நாம் தினமும் சாப்பாட்டில் மிகக் குறைந்த அளவு காய்கறிகளையே சேர்த்துக் கொள்கிறோம். அரிசி அதிக அளவு இடம் பெறுகிறது. அரிசியில் வெறும் மாவுச் சத்தே உள்ளது. எனவே கறிகாய்களை அதிகமாக சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதுவும் வீட்டுக் காய்கறித் தோட்டத்தில் பயிர் செய்து அப்போதே பறித்துச் சமைப்பதனால் சத்தும் சுவையும் அதிகமே.

மேலும், வீட்டுக் காய்கறித் தோட்டங்களிலிருந்து 1. குறைந்த செலவில் காய்கறிகளைப் பெறலாம். 2. விருப்பமான காய்கறிகளைப் பயிரிடலாம். 3. உணவுச் சத்துக்கள் குறையாத புதிய காய்கறிகளைப் பெறலாம். 4. குடும்பத்தினருக்கு ஒரு பொழுது போக்காகவும், உடற் பயிற்சியாகவும் இருக்கும். 5. சிறந்த கல்விப் பயன் மட்டுமல்லாமல், அறிவியல் உணர்ச்சியும், தன்னம்பிக்கையும் குடும்பத்தாருக்குக் கிடைக்கும்.

தோட்டம் எப்படி அமைக்க வேண்டும்?

வீட்டுக் காய்கறித் தோட்டம் அமைக்க வேண்டிய இடம் காலியாக உள்ள இடத்தைப் பொறுத்து அமையும். அத்துடன் குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் ஒதுக்கும் நேரத்தைப் பொறுத்தும் மாறுபடும்.

அதாவது சத்துள்ள உணவு உட்கொள்ள வேண்டுமென்றால் ஐந்து பேர் கொண்ட ஒரு குடும்பத்துக்கு 50க்கு 44 அடி என்ற அளவில் வீட்டுத் தோட்டம் தேவை. குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் தினசரி ஒரு மணி நேரமாவது தோட்டப் பராமரிப்பு வேலையில் ஈடுபட வேண்டும். வீட்டின் பின்புறம் அல்லது காலியாக உள்ள இடங்களை உபயோகப்படுத்தலாம்.

முதலில் காலியாக உள்ள இடத்தை அளந்து அதில் சாகுபடி செய்யப் போகும் காய்கறிகளைப் பற்றிய வரை படம் ஒன்று தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். விதை, உரம், பூச்சி மருந்துகள், கூடைகள், மண் வெட்டி போன்ற கருவிகளை முதலிலேயே தயாரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



வீட்டின் தென்புறம் அல்லது கிழக்குப் புறம் ஏற்றது. அதனாலே காய்கறிச் செடிகளுக்குச்சூரியவெளிச்சம் அதிகம் கிடைக்கும், வளரும் பெரிய மரங்கள் அருகில் இல்லாமல் இருந்தால் நல்லது. தண்ணீர் தேங்கி நிற்கக் கூடாது. கிணறுஅல்லது தண்ணீர்க் குழாய் அருகில் இருந்தால் நல்லது. தோட்டத்தைச் சுற்றி வேலி அமைக்க வேண்டும்.

நீண்ட காலக் காய்கறிகளான முருங்கை, அகத்தி, கறிப் பலா, எலுமிச்சை போன்றவற்றை வீட்டுத் தோட்டத்தின் பின்புறத்தில் ஓரமாக நட வேண்டும். மீதியுள்ள இடத்தின் மத்தியிலும் மற்றும் நான்கு பக்கங்களிலும் 2 அடி அகல நடை பாதை விட வேண்டும். நீர் பாய்ச்சுவதற்கேற்ற வாய்க்கால்களை அமைக்க வேண்டும். மீதியுள்ள இடத்தைச் சம அளவுள்ள நீண்ட பாத்திகளாகப் பிரிக்க வேண்டும்.

தோட்டத்தின் நான்கு மூலைகளிலும் குழிகள் வெட்டி எருக் குழிகளாகப் பயன் படுத்தலாம்.

தோட்டத்திற்கு ஏற்ற மண்

செம்மண் பூமியாக இருந்தால் நல்லது. இல்லையென்றால், இரண்டடி ஆழம் வெட்டி கொத்தி விட வேண்டும். கற்கள், களிமண், உவர் மண் முதலியவற்றை நீக்க வேண்டும். செம்மண், உரம், மணல் ஆகியவற்றைச் சம அளவில் கலந்து பாத்திகள் போட வேண்டும். பி. எ. ஸி. தூளைப் போட்டால் எறும்புகள் செடிகளைப் பாழ்படுத்துவதைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

எந்தெந்தக் காய்களைப் போடலாம்?

அவரவர்களுக்குத் தேவைப்படும் காய்கறிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். சத்துள்ள காய்கறிகளாக இருத்தல் அவசியம்.

நீண்ட காலப் பயிர்களான முருங்கை, அகத்திக் கீரை, வாழை, பப்பாளி, கருவேப்பிலை, கறிப் பலா, புளிச்சக் கீரை, எலுமிச்சை, பசலிக் கீரை, தவசிக் கீரைகளுக்குத் தனியிடம் ஒதுக்க வேண்டும் அதனுடைய நிழல் மற்ற செடிகளின் மேல் படாமல் இருத்தல் நல்லது.

விரைவில் பலன் தரக் கூடிய கொத்துமல்லி, கீரை, முள்ளங்கி, வெங்காயம் போன்றவற்றை நடைபாதையின் ஓரத்திலும் வாய்க்காலின் ஓரங்களிலும் சிறிய பாத்திகள் அமைத்துப் பயிர் செய்யலாம். தோட்டத்தின் மத்தியில் உள்ள நடை பாதைக்கு இருபுறமும் தக்காளிச் செடிகளைக் குச்சி வைத்துப் பயிரிடலாம். கொடிக் காய்களான புடலை, பீர்க்கு, பந்தல் அவரை போன்றவற்றைத் தோற்றத்தின் மூலைகளில் எருக் குழிகளின் மேல் பந்தல் போட்டுப் பயிரிடலாம்.

பீர்க்கு, பாகல், பசலைக் கீரை, கோவைக் காய் போன்றவற்றை தோட்டத்தில் வேலிகளில் மேலேயும் படர விடலாம்.

பாத்திகளில் பயிர் செய்ய மிளகாய், கத்தரி, வெண்டை போன்ற வற்றில் ஊடு பயிராக, முள்ளங்கி, தண்டுக் கீரை, வெங்காயம் போன்றவற்றைப் பயிர் செய்யலாம்.

காலியாக உள்ள இடத்தில் டின்டா காய் பயிரிடலாம். செடிகள் அதிகமாகப் படராது. பாத்திகளில் பயிரிடும் காய்கறிகளை மாற்றி மாற்றிப் பயிரிட வேண்டும். கீழ்க் கூறும் முறையில் பயிரிட்டால் ஆண்டு முழுவதும் எல்லாக் காய்கறியும் பெறலாம்.

முதல் பாத்தியில்

பிப்ரவரி முதல் மே மாதம் வரை தக்காளியும் ஜூன் முதல் ஜூலை வரை முள்ளங்கியும், ஜூலை முதல் டிசம்பர் வரை கத்தரியும், ஜனவரி, பிப்ரவரியில் கீரையும்பயிரிடலாம்.

இரண்டாவது பாத்தியில்

மார்ச் முதல் ஜூன் வரை வெண்டையும் ஜூன் முதல் செப்டம்பர் வரை கொத்தவரையும், செப்டம்பர் - அக்டோபரில் முள்ளங்கியும், நவம்பர் முதல் பிப்ரவரி வரை பீட்ரூட்டும் போடலாம்.

மூன்றாவது பாத்தியில்

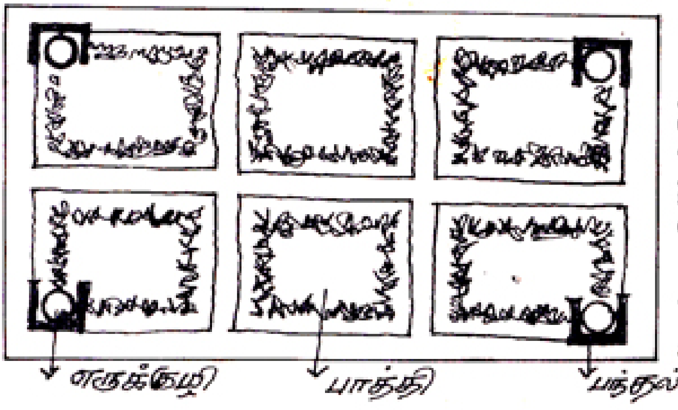
ஜூன் முதல் செப்டம்பர் வரை தட்டப் பயிறு. அக்டோபர் முதல் ஜனவரி வரை கத்தரி, டர்னிப், பிப்ரவரி முதல் மே வரை வெண்டை.

நான்காவது பாத்தியில்

ஜூன் முதல் செப்டம்பர் வரை மிளகாய், முள்ளங்கி, அக்டோபர் முதல் ஜனவரி வரை வெண்டை அல்லது சர்க்கரைவள்ளி, பிப்ரவரி முதல் மே வரை கத்தரி, முள்ளங்கி பயிரிடலாம்.

ஐந்தாவது பாத்தியில்

ஜூன் முதல் செப்டம்பர் வரை பெரிய வெங்காயம், அக்டோபர் முதல் ஜனவரிவரை மிளகாய் அல்லது காலி பிளவர், பிப்ரவரி மார்ச்சில் கீரை, ஏப்ரல் மேயில் முள்ளங்கி பயிரிடலாம்.



ஆறாவது பாத்தியில்

ஜூன் முதல் செப்டம்பர் வரை கொத்தவரை, அக்டோபர் முதல் டிசம்பர் வரை முட்டைக் கோஸ், ஜனவரி – பிப்ரவரியில் கீரை, ஏப்ரல் – மேயில் முள்ளங்கி பயிரிடலாம்.

இந்த முறை பயிர்த் தொடரினால் தினசரி ஏதாவது ஒரு காய் இடை விடாமல் வருடம் முழுவதும் கிடைக்கும். (தொடரும்)



மங்கல மதிமுகத்தில் மெருகூட்ட
ஐடெக்ஸ்
டீலக்ஸ் குங்குமம்
matt finish
நாடெங்கனும் நாகரீக நங்கையர்
நாடி அணிவது ஐடெக்ஸ் குங்குமம்.
மங்கையரின் மலர்முகத்தின் இன்னழகை
எடுத்துக் காட்டுவதற்கெனவே
14 கண்கவர் வண்ணங்களில் கிடைக்கிறது.
சாஸ்திரீய முறைப்படி தயாரிக்கப்படும்
ஐடெக்ஸ் குங்குமம் சருமத்திற்கு எவ்வித
தீங்கும் விளைவிக்காதது.
EYETEX
EYETEX
ஐடெக்ஸ்
40 ஆண்டுகளாக
உங்கள் நம்பிக்கையின்
மகத்தான சின்னம்
அரவிந்த் லாபரடரீஸ்,
சென்னை-600 033



ஆயா

சமையல்கட்டு வாசற்படியில் தலை வைத்து படுத்திருந்த வடிவாம்பாளுக்கு மத்தியான வெயிலால் அடிக் கழுத்தில் கசகசத்தது.

பக்கத்தில் வைத்திருந்த பனைஓலை விசிறியை எடுத்து இரண்டு தரம் விசிறிக் கொண்டாள். கை வலித்தது. விசிறியைக் கீழே வைத்து விட்டு, தலைப்பால் கழுத்தைத் துடைத்துக் கொண்டாள்.

தூக்கம் வரவில்லை.

எழுந்து உட்கார்ந்தாள். தலை ஒரு தரம் வட்டமடித்துவிட்டு நின்ற மாதிரி தோன்றியது.

வரவர இந்த பிரஷரின் அட்டகாசம் அதிகமாகத்தான் போய் விட்டது. திடுதிப்பென்று நெஞ்சுக் கூட்டுக்குள் பெரிசாய் பறவை ஒன்று புகுந்து கொண்டு இறக்கைகளை அடித்துக் கொண்டு பறக்கிற மாதிரி இடது பக்கமாய் பரபர வென்று இரைகிறது. சட்டென்று குனிந்தால், நிமிர்ந்தால் தலையைச் சுற்றுகிறது.

வடிவாம்பாள் மெதுவாக எழுந்து சமையல் கட்டுக்குப் போனாள். ஃபில்டரில் ஒரு ஸ்பூன் காப்பித் தூளைப் போட்டு அமுக்கி அரை லோட்டா வெந்நீர் கொதிக்கவைத்து சுழற்றி ஊற்றினாள்.

டிகாக்ஷன் இறங்கும்வரை காத்தாட உட்காரலாம் என்று பின்கட்டுக்கு வந்து துளசி மாடத்துக்கருகில் காலை நீட்டி அமர்ந்தாள்.

· காற்று லேசாக முணு முணுவென்றது. வெள்ளை வெயில் கண்களைக் கூச வைத்தது.

கொய்யா மரம் நிறையப் பிஞ்சு எடுத்திருப்பதை வடிவாம்பாளால் இங்கிருந்து காண முடிந்தது.

இந்த மரத்துக்கு இப்போது என்ன வயசிருக்கும்?

இருபது. இருபத்தைந்து வயசு இருக்காது? இருக்கும்... தாராளமாய்.

மோகன் குழந்தையாய் இருக்கும்போது யாரோ சிநேகிதர் தந்தார் என்று மோகனின் அப்பா வாங்கி வந்து நட்டார்.

அப்புறம் மோகனுக்குப் பத்து வயசு ஆவதற்குள் அது திமுதிமுவென்று வளர்ந்து,

இலைகளைப் பரப்பிக் கொண்டு கூடை கூடையாய்க் காய்க்கக் கூடத் துவங்கி விட்டது.

மோகன் சிறு குழந்தையாய் இருக்கையில் இந்த மரத்திலேயேதான் குடியிருப்பான். பள்ளி விடுமுறை நாட்கள் என்றால் நண்பர்கள் எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்துகொண்டு என்னமாய் ஹதம் பண்ணுவார்கள்!

இப்போது அந்த மோகனுக்குக் கல்யாணமாகி, ஆறு மாசத்தில் பிள்ளை கூடப் பிறந்து விட்டான்!

பிள்ளையைத் தொடர்ந்து புருஷனின் நினைப்பு மனசுள் எட்டிப் பார்க்க, கண்களில் நீர் துருத்திக் கொண்டு எழுந்தது.

ராஜா கணக்காய் இருந்த மனுஷர் நிமிஷத்தில் போய் விட்டார். நான் இருக்கிறேன். கல்லுக் குண்டாய், எதுக்கும் உபயோகமில்லாமல்....

இந்த ஐப்பசி வந்தால் கணவர் போய் மூன்று வருஷங்கள் நிறையப் போகின்றன என்ற எண்ணம் ஒருவித வேதனையை உண்டாக்க வடிவாம்பாள் தூணில் சாய்ந்து கண்களை மூடிக் கொண்டாள்.

கட்டின புருஷர் தவறிப்போய், ஒற்றைப் பிள்ளையும் கண் காணாமல், வடக்கில் இருக்க, இப்படி அநாதையாய், தனியாய் இருப்பது வழக்கம் போல இப்பவும் ஏகத்துக்கு உறுத்த மூடின கண்களிலிருந்து மெல்லிசாய் நீர் கோடு போட்டுக் கொண்டு கன்னத்தில் இறங்கியது.

நடேசனுக்கு அந்தக் கிராமத்தில் பத்து ஏக்கரா நிலம் உண்டு. வஞ்சனை இல்லாமல் விளைச்சல் இருக்கும். பத்தாயம் நிறைந்து, விளைநெல் எடுத்து வைத்து, காசுக்குப் போடுவதைக் கொண்டு மனைவிக்கு நாலு புடவை எடுப்பார். கைக்கு வளையல் செய்து போடுவார். வருஷாந்தர சாமான்கள் வாங்கி அடுக்குவார். எதிர்காலத்துக்கு இருக்கட்டும் என்று பாங்கில் கூடக் கொஞ்சம் போட்டு வைப்பார்.

பிறந்ததும் ஒண்ணே ஒண்ணு, கண்ணே கண்ணு என்று மோகன் ஒருத்தன்தான் என்பதால் எதற்கும் பஞ்சம் இருந்ததில்லை.

கணவரைப் போல பரம்பரை விவசாயத்தை மேற்கொண்டு பிள்ளையும் ஊரோடு இருப்பான் என்று அசட்டுத்தனமாய் வடிவாம்பாள் நம்பியிருந்தது நடக்காமல், அவன் மேலே மேலே படித்தான். என்ஜினீயர் ஆனான். 'இந்தக் கிராமம், இந்தப் பக்கம் எதுவுமே எனக்குப் பிடிக்கலை' – என்று வெளிப்படையாகவே சொல்லி விட்டுப் பம்பாயில் ஒரு வேலை தேடிக் கொண்டு போனது ஐந்து வருஷங்களுக்கு முன் நடந்த கதை.

சரி, நடந்தது நடந்ததாக இருக்கட்டும்; இனி காலா காலத்தில் பிள்ளைக்கு ஒரு நல்ல இடத்தில் சம்பந்தம் செய்து, பேரப் பிள்ளைகளைக் கொஞ்சி மகிழ வேண்டும் என்று தீர்மானித்துக் கொண்டு, அப்பாவும், அம்மாவும் மாறி மாறிப் பெண்களைப் பற்றின விவரங்களோடு கடிதாக போட்டதற்கு மோகன் கிணற்றில் போட்ட கல்லாக இருந்தான்.

ஒரு சமயம் லீவில் ஊருக்கு வந்தவனை இருவருமாய் மடக்கி, 'பேசாம இருந்தா என்ன அர்த்தம்? எங்க ஆசை புரியுதா இல்லையா என்று கேட்க உண்மை வெளியானது.

அங்கேயே ஒருத்தியைப் பார்த்து வைத்திருக்கிறானாம்; பேர் உஷாவாம்; படித்தவளாம். வேலை பார்ப்பவளாம்; அழகானவளாம். முக்கியமாய் நாகரிகம் தெரிந்தவளாம்.

நடேசனும் வடிவாம்பாளும் ஆடிப் போனார்கள்.



சிவசங்கரி

இரண்டு நாட்களுக்கு சாம, பேத, தான, தண்ட முறைகளைக் கிட்டத்தட்ட பிரயோகித்துப் பார்த்தும் அவன் பிடிவாதமாக இருக்க, இனி என்ன செய்வது என்று புரியாமல் அவர்கள் உடைந்து போனார்கள்.

பிள்ளையின் அடத்தின் ஆழம் புரிந்ததும் கண்ணால் ஜலம் விட்டுக் கொண்டு இரண்டாம் நாள், ராத்திரியின் தனிமையில், புருஷனின் காலைப் பிடித்தபடி வடிவாம்பாள் கெஞ்சினாள், 'விட்டுக் கொடுத்துடுங்க. மீறிக்கிட்டு அவன் போயிட்டா, உறவும் பாசமும் கசந்து போயிடுங்க' என்று விசும்பினாள்.

நடேசன் அவள் காட்டிய காரணத்தை ஏற்றுக் கொண்டார். காலையில் எழுந்ததும் எங்கோ பார்த்துக் கொண்டு பிள்ளையிடம் 'உன் இஷ்டம் போல செய்' என்றார்.

கல்யாணம் பம்பாயில்தான்.

இவர்கள் யாருடைய திருமணத்துக்கோ போகிறவர்கள் மாதிரி முதல் நாள் போய் மறு நாள் கிளம்பி வந்து விட்டதை ஊர் பூராவும் மூலை மூலையாய், முடிச்சு முடிச்சாய் நின்று வம்பு பேசியது.

—என் மகனாயிருந்தா காலை வெட்டி வெந்தி அடுப்பிலே போட்டிருப்பேன்.— என்றார்கள்.

வயிற்றுவலியைத் தடுக்க

2 அல்லது மூன்று வெற்றிலையுடன் சிறிதளவு உப்பும் 3 அல்லது 4, 5 மிளகையும் சேர்த்து உட்கொண்டால் சாதாரண வயிற்றில் பின்னிக் கொள்வதுபோல் (பிரமை) ஏற்படும் வலி உடனே பறந்து விடும். -எம். என். வி



—என் பிள்ளையா யிருந்தா போடா நாயேன்னு விரட்டி யிருப்பேன்—என்றார்கள்.

—என்ன வடிவு? எதுக்கு அவன் போக்கிலே போனீங்க? குலம், கோத்திரம்னு எதையும் பாக்காம எப்படிச் சரின்னு சொல்லத்துணிஞ்சிங்க— என்றார்கள்.

எதற்கும் இவர்கள் வாயைத்திறக்கவில்லை. மௌனம் சாதித்தார்கள். அப்புறம், தனிமையில் கண்ணீர் விட்டார்கள்.

இப்படி ஊமையாய்ப் புழுங்கினதுதான் நடேசனுக்கு எமனாய் முடிந்திருக்க வேண்டும்.

நாலு மாசம்; எண்ணி நாலே மாசம்.

தலைவலி என்று படுத்தவர் உடனே மார் வலி என்றார். இரண்டு தரம் கஷாயம் போட்டு வடிவாம்பாள் தருவதற்குள் பிராணன் போய்விட்டது.

அப்புறம்? அப்புறம் என்ன?

மோகனுக்குத் தந்தி போக, மறுநாள் மனைவியுடன் வந்து இறங்கினான்.

ஒரு தீர்மானத்துடன் வந்திருந்தது போல, காரியங்களைச் செய்து கொண்டே எட்டு ஏக்கராவை விலைக்குப் பேசினான். அம்மா வேதனையுடன், 'எதுக்கு மோகன், இப்ப என்ன அவசரம்?' என்று முனகியதைக் காதில் வாங்காமல் கொட்டிலை அடைத்துக் கொண்டு நின்ற உழவு, கறவை மாடுகளை விற்றான்.

ஊர் பெரியவர்களிடம், 'நா இருக்கிறது பம்பாயில. இனி நினைச்ச நினைச்ச வர முடியாது. அதனால பொறுப்புக்களைக் குறைச்சுக்கிட்டு, அம்மாவையும் என்னோட அழைச்சிட்டுப் போயிட வேண்டியதுதானே' என்று சொல்லிவிட்டுப் பெற்றவளுடன் பம்பாய்க்குக் கிளம்பிப் போனான்.

'ஹோ' வென்று கொல்லையும், தோட்டமும், உபகார ஜனங்களுமாய் இருந்து விட்டவளால் பம்பாயை ஜீரணிக்க முடியாது போனதை விட, நாட்டுப்புற வடிவாம்பாளை வீட்டோடு வைத்துக் கொள்ள நாகரிக உஷாவும் மோகனும் அதிகமாய்ச் சிரமப்பட்டுப் போனார்கள் என்பதுதான் நிஜம்.

தரையில் உட்கார்ந்து சாப்பிடுவது, உரக்க ஏப்பம் விடுவது, யார் வந்தாலும் 'வாங்க' என்ற சொல்லி தானும் பேச வந்துவிடுவது— என்று வடிவாம்பாளின் கிராமியப் பழக்கங்களெல்லாம் பட்டினத்துக்காரர்களுக்கு எரிச்சலை மூட்ட, வந்து இரண்டு மாசங்கள் ஆவதற்குள் மொண மொணவென்று தலை தூக்கிய கசப்பு, எரிச்சல், ஆறு மாசங்கள் முடிவதற்குள் சுத்தமாய் தலை விரித்து ஆட முற்பட்டது.

வேலைக்குப் போய்விட்டுத் திரும்பும் புருஷனும் மனைவியும் அக்கடா என்று தனியாய் உட்கார்ந்து பேச முடிவதில்லை; 'என்னப்பா விஷயம்?' — என்று வந்துவிடுகிறார்;

நைட் ஷோ; நண்பர் வீட்டில் பார்ட்டி என்று போக முடிவதில்லை; 'எனக்கு ராத்திரியில தனியா இருக்கப் பயமா இருக்கு' என்கிறார்.

சமைக்கிறேன் பேர்வழி என்று க்ளேஸ் டைல்ஸ் போட்ட சமையல்கட்டை ஊழலாக்குகிறார்—

உரக்க நாசூக்கு இல்லாமல் பேசுகிறார்—ச்சே.....

மொத்தத்தில் எதுவும் சரியாக இல்லாமல் போக, ஏழாம் மாசம் அம்மாவை அழைத்து அக்கறையுடன் மோகன் பேசினான்.

''இந்த ஊர் உங்களுக்கு ஒத்துக்கலே இல்லேம்மா. வந்ததுலேந்து தலைவலி, கால்வலின்னு ஏதாச்சும் சொல்லிக்கிட்டே இருக்கீங்க! இந்த பாஷை புரியாம, மனுஷங்க கிட்டப் பழக முடியாம கஷ்டப்படறீங்க! கோவில் குளம்னு நினைச்சா உங்களாலே போக முடியலே. அதனால, நான் என்ன சொல்றேன்னா, நீங்க பழையபடியே கிராமத்துக்கே போயிடுங்க, நாங்க அப்பப்ப வந்து பார்த்துக்கறோம்; என்ன?''—

பிள்ளை எதை மனசில் வைத்துக் கொண்டு பேசுகிறான் என்பது புரிய வடிவாம்பாள் ஏதும் பேசாமல் புறப்பட்டு சொந்த ஊருக்கு வந்து சேர்ந்தாள்.

'ஏன் வந்திட்டே?' என்று பிடுங்கின ஊர் ஜனங்களிடம், 'அந்த ஊர் ஒத்துக் கலை' என்று சொல்லிச் சமாளித்தாள்.

இது நடந்து வருஷம் இரண்டரை ஓடி விட்டது. நடுவில் ஒரு தரம் இரண்டு நாட்களுக்கு மோகன் வந்து போனான். அப்புறம் பேரன் பிறந்து, அவனுக்கு ஆறு மாசமும் ஆகிவிட்டது. இன்னும் ஒரு நடை அவர்கள் இங்கு எட்டிப் பார்க்கவில்லை. ஒரு தரம் வரக் கூடாதா?

மோகன், மோகன் என்று சதா சர்வ காலம் மனசு பறவாய்ப் பறந்தது. கடவுளுக்கே பொறுக்காத மாதிரி பெற்ற வயிறு குளிரும் வகையில், மறுநாள் மோகனிடமிருந்து ஒரு கடிதாசு வந்தது.

''உங்களைத் தனியாக அங்கு விட்டிருப்பது எனக்குக் கஷ்டமாக இருக்கிறது. நாலாம் தேதி வருகிறேன். என்னோடு புறப்பட்டு வரத் தயாராக இருங்கள்''

நாலு வரிதான்.

ஆனால் வடிவாம்பாளுக்குப் பாலில் முங்கிக் குளித்த மாதிரி சந்தோஷமாக இருந்தது.

கடிதாசைத் தூக்கிக் கொண்டு ஒவ்வொரு வீடாய் ஏறி இறங்கினாள்.

'என் மகனைப் பத்தி எவ எவளோ நாக்குல பல்லுப் பட 'அம்மாளை வச்சிக்கத் துப்பு இல்லை, விரட்டிட்டான்னு பேசினீங்களே, இப்ப என்ன சொல்றீங்க?' என்று ஆளாளாய் நிற்க வைத்துக் கேட்டாள்.

பிள்ளைக்காக அடுத்து வந்த நாட்களில் மூட்டை கட்டினாள். பலகாரங்கள், பொடி, ஊறுகாய் வகையறுக்கள், இட்லி அரிசி, சாப்பாட்டு அரிசி... அப்பளம், வத்தல்... இன்னும்.... இன்னும்....

மோகன் சொன்னபடி வந்தான். சொன்னபடி அம்மாவுடன் கிளம்பினான். வடிவாம்பாளுக்கு வாயெல்லாம் பல். பம்பாய் சென்று இறங்கினார்கள்.

பேரன் மெலிந்து கறுத்து 'நே' என்று சோனியாய் இருந்தான். வீடு கந்தரகோளமாய்க் கிடந்தது.

உஷாவின் அலுவலகத்தில் ரொம்பக் கண்டிப்பாய் இருக்கிறார்களாம். பத்து நாள் கூட லீவு கொடுக்க மறுக்கிறார்களாம்.

பிள்ளை பெற்ற நாற்பத்தைந்தாவது நாளிலிருந்து இதே அவதிதானாம்....

அவர்கள் இருவரும் வேலைக்குப் புறப்பட்டுப் போன பின் குழந்தையைக் குளிப்பாட்டி, பால் புகட்டி, தூளியில் போட்டு வடிவாம்பாள் தூங்கப் பண்ணினாள்.

துணி மணிகளை மடித்து அடுக்கினாள். வீட்டைச் சுத்தமாய்ப் பெருக்கி மெழுகினாள். எழுந்துவிட்ட குழந்தையைக் கவனித்துக் கொண்டே பிசுக்குப் பிடித்துக் கிடந்த பாத்ரூம், சமையல் கட்டை சோடா போட்டு அலம்பிச் சமைத்துச் சாப்பிட்டு மூன்று மணி அளவில் அப்பாடி என்று கூடத்துத் தரையில் உட்கார்ந்து காலை நீட்டியபோது வாசல் மணி அழைத்தது.

எட்டிப் பார்த்தாள்.

எதிர் பிளாட் பெண்மணி. முன்பு வந்த போது பார்த்திருக்கிறாள்.

''வாங்க'' – என்றபடி கதவைத் திறக்க, அவர் உள்ளே வந்தார்.

''நல்லா இருக்கீங்களா?''

''இருக்கேன்.''

''நேத்து ராத்திரி வந்தீங்க போல இருக்கு... ரயில்லே வந்தது களைப்பா இருக்கும். தொந்தரவு பண்ணவேண்டாம்னு நான் காலையில வரலை...''

பேசியவர் வீட்டை ஒரு பார்வை பார்த்தார்.

''இப்பத்தான் வீடு வீடாய் இருக்கு. இனிமே உஷாக்குக் கஷ்டமில்லே... நாலு மாசமா வகையா ஆள் யாரும் இல்லாம ரொம்பத் திண்டாடிட்டா போங்க.... வீடு, சமையல், குழந்தை, ஆபீஸ் வேலைனு நாறிப்போயிட்டா... குழந்தைக்குத் தூக்க மருந்து, பிராந்தி கொடுத்திட்டு வெளிலே சுத்தப் போயிடறதா இந்த ஊர் ஆயாக்களை பத்திக் கதை கதையாக் கேள்விப்படறதால, நம்பிக் குழந்தையை விட முடியலை.. அவ அம்மாவும் உடம்பு சரியில்லாம படுத்திட்டாங்களா, பாவம், உஷா, தவிச்சுப் போயிட்டா. 'எங்க மாமியாரவரவழைச்சா என்ன?'னு அவ யோசிச்சப்போ 'முதல்ல அதச் செய்'னு நான்தான் அடிச்சுச் சொன்னேன்....''

குடிக்கும் குடிதண்ணீரில் 1 ஸ்பூன் சீரகத்தைப் போட்டு கொதிக்க வைக்கவும். அல்லது இறக்கி வைத்தபின் போடவும். வயிற்றுக்கு மிகவும் நல்லது. பித்தத்தைக் குறைக்கும். -ரோஜி

வந்தவள் நீளமாய்ப் பேச, வடிவாம்பாளுக்குள் என்னமோ மளுக்கென்று முறிந்தது.

அம்மாவைப் பிரிந்து இருப்பதும், அம்மா தனியாய்க் கஷ்டப்படுவதும் நிஜக் காரணம் இல்லையா?

இப்போது இவர்களுக்கு ஒரு ஆயா, நம்பிக்கையான ஆயா தேவைப்படுவதால்தான் என் ஞாபகம் வந்ததா?

கண்களில் ஏறிய ஜலத்தை அவசரமாய் அடக்கி எச்சிலைக் கூட்டி விழுங்கி, ''உட்காருங்க, நின்னுக்கிட்டே பேசறீங்களே...'' என்ற வடிவாம்பாளின் குரல் ரொம்பத் தழுதழுத்திருந்தது.



ராசிபலன்

நவம்பர் '82

மேஷம்



சமீப காலமாகவே குழந்தைகளால் ஏற்பட்டிருந்த வருத்தமும், மன நிம்மதியின்மையும் இம்மாதம் மாறுவதற்கான சூழ்நிலை உண்டாகும். மனஸ்தாபத்தால் பிரிந்த குடும்ப நண்பர் ஒன்று சேர்வதன் மூலம் இல்லத்தில் குதூகலம் பிறக்கும். வேலையை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கும் நல்ல வாய்ப்பொன்று கிட்டும். வியாபாரத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு லாபகரமான மாதமிது. பண வரவு சரளமாக இருக்கும்.

ரிஷபம்



வேலை மிகுதியினால் மிகுந்த அலைச்சலும் உடல் நலக் குறைவும் உண்டாகும். வெளியூர்ப் பிரயாணங்களோ அல்லது தெய்வ யாத்திரையோ போக நேரிடும். நீண்ட நாளாக நிறைவேறாமல் வைத்திருந்த பிரார்த்தனைகளைச் செலுத்த ஏற்ற மாதமிது. உடனிருப்பவர்களிடம் வாக்குவாதங்களையும் சண்டைகளையும் தவிர்த்தல் நலம். பண வரவுக்குத் தடை இருக்காது.

மிதுனம்



எதிர்பாராத நண்பர் ஒருவருடன் ஏற்படும் சந்திப்பினால் பண வரவு உண்டாகும். எதிர் காலத்தில் நல்ல வாய்ப்பொன்று கிடைக்கவும் இச்சந்திப்பே தூண்டுகோலாக அமையும். மேலதிகாரிகளின் ஆதரவும் துணையும் சுமுகமாக இருக்கும். பதவி உயர்வோ, கூடுதலான பண வரவோ உண்டாகும். இல்லத்தைப் பொறுத்தவரை நீங்கள் நினைத்திருந்த சுப காரியத்தை நடத்த நல்ல தருணமிது.

கடகம்



இம்மாதம் செய்து முடிக்க நினைத்திருந்த காரியங்களைத் தள்ளிப் போடாமல் உடனடியாக முடிந்து விடுவது நல்லது. ஏனெனில் மாதக் கடைசியில் எதிர்பாராத தடங்கல்களும், வீட்டில் சுமுகமின்மையும் ஏற்படக் கூடும். காரிய சித்தி உண்டாகத் தாமதம் ஏற்படலாம். அரசியல்வாதிகள் மேலிடத்தைப் பொறுத்த வரை மிக எச்சரிக்கையாக இருப்பது நல்லது. வரவுக்கேற்ற செலவே இருக்கும்.

சிம்மம்



விளையாட்டு வீரர்களுக்கு மிக அருமையான மாதமிது. பேரையும் புகழையும் கொண்டு வந்து தரும். சொந்தத் தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் பொய்யான உத்தரவாதங்களையோ, அவசரப்பட்டு ஏதேனும் வாக்குறுதிகளையோ தராமல் இருப்பது நல்லது. இதனால் பின்னர் பல தொல்லைகளும் சிக்கல்களும் ஏற்படலாம். பண விஷயத்தில் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் இருத்தல் நலம். சிறு அளவில் வெளியூர்ப் பிரயாணம் ஏற்படலாம்.

கன்னி



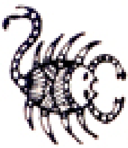
சொத்து விவகாரங்களில் ஈடுபடும்போது தீர விசாரித்துச் செய்வது நலம். நிலம் அல்லது வீடு போன்ற விவகாரங்களில் பணத்தைப் போட

முனைபவர்கள் சிந்தித்துச் செயல்படுங்கள். நீதி மன்ற விவகாரங்களில் உங்களுக்குச் சாதகமாகத் தீர்ப்பு கிடைக்கும். கலைத் துறையில் இருப்பவர்களுக்கு ஓரளவு சிரமமான மாதமிது. உழைப்புக்கேற்ற ஊதியம் என்ற அளவிலேதான் இருக்கும்.



துலாம்

எழுத்து அல்லது அரசியல் துறையில் இருப்பவர்களுக்குப் பொது மக்களிடையே புகழும் நல்ல வரவேற்பும் உண்டாகும். மிகவும் அந்தரங்க நட்பு உடையவர்களிடம் இருந்து உங்களுக்குச் சாதகமான பதில் கிடைக்கும். வீட்டில் சுப நிகழ்ச்சி நடக்கும். வெளி நாட்டிலிருந்து நண்பர்களின் கடிதமும் பரிசும் மகிழ்ச்சியைத் தரும். பண வரவு சுமுகமாக இருக்கும். குழந்தைகளினால் மன மகிழ்ச்சி ஏற்படும்.



விருச்சிகம்

எதிர்பாராத விருந்தினர்களின் வருகையால் செலவினங்கள் கூடும். அலுவலகத்தில் உயர் பதவிக்கான போட்டி வலுக்கும். நீங்கள் நினைத்தபடியே நண்பரின் உதவியால் முடிவு உங்களுக்குச் சாதகமாகத் திரும்பும். குடும்பத்தில் மட்டுமே புரிந்து கொள்ளாத தன்மையினால் மனஸ்தாபங்களும், சில்லறை சச்சரவுகளும் ஏற்படலாம். புதிய உறவொன்று உங்களை நோக்கி நெருங்கி வந்து கொண்டிருக்கிறது.



தனுசு

தெய்வ நம்பிக்கைகளும் யாத்திரைகளும் வாழ்வில் முக்கிய இடம் பெறும் மாதம் இது. புதிய திட்டமொன்று உங்களுடைய கவனத்தை இழுத்து, அதற்காக அலையவும், முயற்சி செய்யவுமாக இருப்பீர்கள். குழந்தைகளின் உடல் நலப் பாதிப்பினால் மன நிம்மதியின்மை உண்டாகலாம். எதிர்பார்த்த உறவினரின் வருகையால் வீட்டில் சுமுகமான நிலைமையும், மகிழ்ச்சியும் உண்டாகும்.



மகரம்

சட்டரீதியான பிரச்னைகளுக்கான முடிவுகளை உடனடியாக எடுக்காமல் நிதானித்து இரண்டாம் முறை முடிவெடுப்பது நல்லது. கோர்ட் விவகாரங்கள் முடிந்து விட்டது போல் தோன்றினாலும் மீண்டும் புதிய வடிவமெடுத்து அதனால் அலைச்சலும், பணவிரயமும் ஏற்படும். அரசாங்கத் துறையில் இருப்பவர்களுக்கு மேல் பதவிக்கான வாய்ப்புக்கள் தேடி வரும். வீட்டில் ஒற்றுமையும், அன்பும் காரணமாக உங்களுடைய பிரச்னைகளைச் சரியான முறையில் தீர்த்துக் கொள்வீர்கள்.



கும்பம்

உங்களுடைய பார்ட்னர் அல்லது உறவினரின் அஜாக்கிரதையினால் வியாபாரத் துறையில் நஷ்டம் ஏற்படலாம். அதனால் இரண்டு மடங்கு கவனத்துடன் செயலாற்றுவது நல்லது. வெற்றி பெற வேண்டும் என்ற வேகத்தில் குறுக்கு வழியில் இறங்காதீர்கள். அது பல இடைஞ்சல்களுக்குப் பிற்காலத்தில் வழி வகுக்கும். வேலைக்கான உத்தரவை எதிர் பார்த்திருப்பவர்களுக்கு நல்ல செய்தி கிடைக்கும்.



மீனம்

வேலைப் பளு அதிகமாகி அதனால் பொறுப்பும், கடமையும் அதிகமாகும் மாதமிது. நண்பர்கள், குடும்பத்தாரின் உதவிகள் உங்களுக்குத் தக்க சமயத்தில் கைகொடுக்கும். கடன் உபாதைகளிலிருந்தும் ஓரளவு நிவாரணம் கிடைக்கும். குழந்தைகளினால் உங்களுக்குப் பாராட்டுக்கள் கிடைக்க வாய்ப்புண்டு. புதிய திட்டங்களில் பெரிய அளவில் இப்போதைக்கு இறங்காமல் இருப்பது நல்லது.

குழந்தைக்கு மிகவும் சிறந்தது தாய்ப்பால்.

நீங்கள் புட்டிப்பால் கொடுக்கும் அவசியம் நேரும்போது கவனமாய் இருங்கள்.

கீழ்க்காணும் 5 முக்கியமான குறிப்புகளைப் பின்பற்றுங்கள்...

1. தொற்று கிருமிகளைத் தவிர்த்திடும் வகையில் பீடிங் பாட்டில், நிப்பிள், மற்றய பாத்திரங்கள் ஆகியவற்றை நன்கு சுத்தம் செய்து நீரிலிட்டுக் கொதிக்கச் செய்யவும். இல்லையெனில் பாலில் எளிதில் கிருமிகள் தோன்றிவிடும்.

2. நீரை பத்து நிமிடம் கொதிக்க வைத்து, உடல் வெப்பத்தைவிட சிறிது அதிகமாகவே ஆற வைத்த பின் பால் பவுடரைக் கலக்கவும்.

3. அதிக நீரை கலந்திடாதீர்கள், அதனால் சத்து குறைந்து விடலாம். டின்னின் மேல் கொடுத்துள்ள பால் புகட்டும் அட்டவணையைப் பின்பற்றவும்.

4. ஒவ்வொரு முறையும் குழந்தைக்குப் புதிதாக பாலைத் தயாரிக்கவும். மீந்துவிட்ட பாலை குழந்தைக்கு கொடுக்காதீர்கள், அதில் கிருமிகள் தோன்றி கெட்டுவிடுகிறது.

5. டின்னின் மேல் கொடுத்துள்ள எல்லா விதிமுறைகளையும் பின்பற்றவும். ஏதாவது சந்தேகம் இருப்பின் டாக்டரிடம் ஆலோசனை கேட்கவும்.

வாங்குவீர் க்ளாக்ஸோ சன்ஷைன் — நம்பகமான குழந்தைப் பாலுணவு

க்ளாக்ஸோ சன்ஷைன் சரிவிகித ரீதியில் சரியான அளவு புரதம், கொழுப்பு, கார்போஹைட்ரேட், வைட்டமின்கள், தாதுப்பொருட்கள், இரும்புச்சத்து போன்றவற்றைக் கொண்டது. இது சுகாதார முறையில் தயாரிக்கப்பட்டு, டின்னில் அடைக்கப் படுகிறது. குறிப்பாக குழந்தைகளின் இளம் ஜீரண சக்திக்கு ஏற்றது.



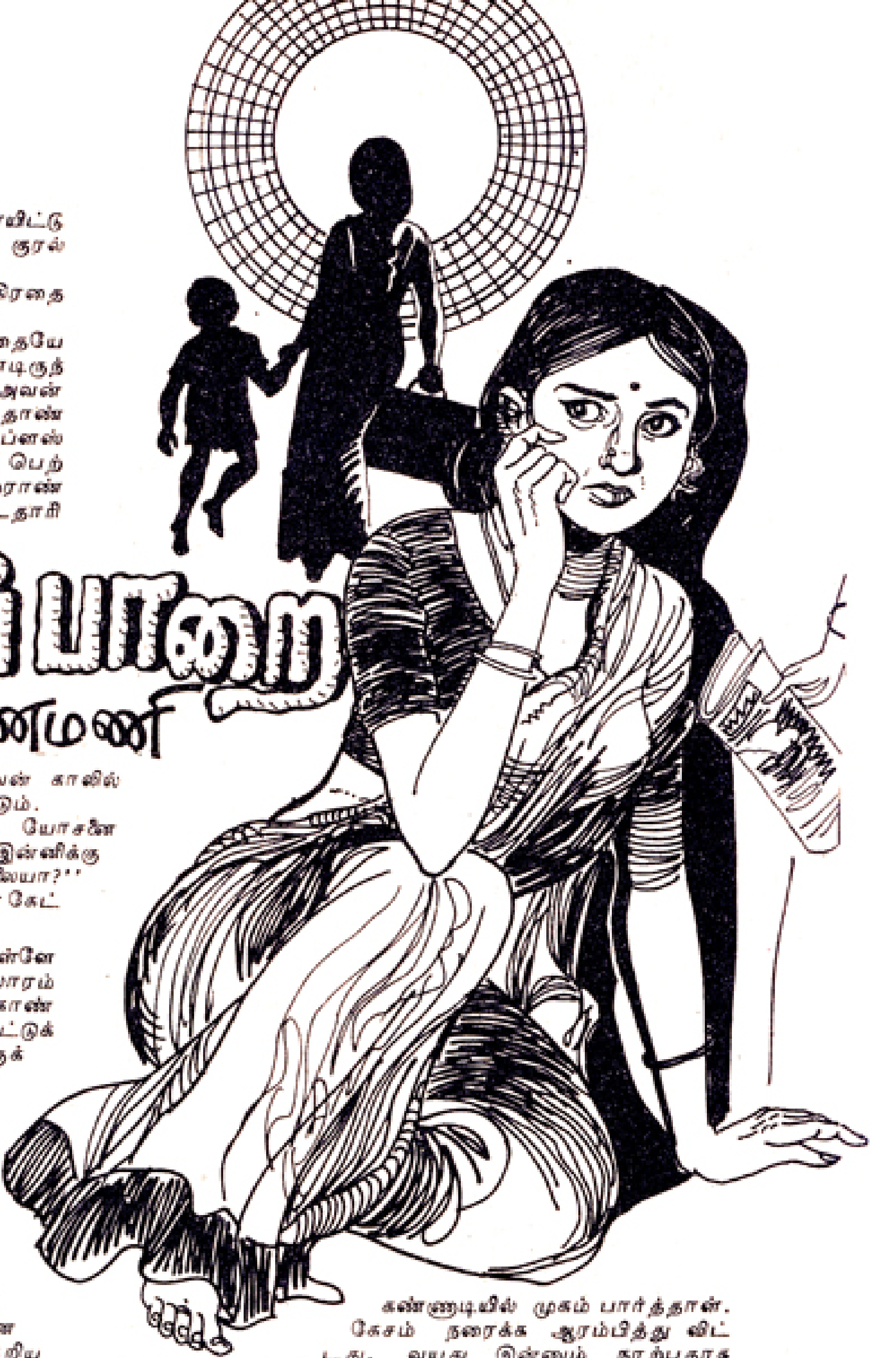
க்ளாக்ஸோ

—தாய்மார்களின் நம்பிக்கைக்குரியது.

CASGLS-IR-203 TAM

பனிப்பாறை

கிருஷ்ணமணி



"அம்மா போயிட்டு வரேன்...' சுந்தரம் குரல் கொடுத்தான்.

''சரிடா, ஜாக்கிரதை யாப் போயிட்டுவா''

மகன் போவதையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். இப்போது அவன் கல்லூரி மாணவன். தொண்ணூறு சதவிகிதம் ப்ளஸ் டூவில் மதிப்பெண்கள் பெற்றிருந்ததால் அவன் ஓராண்டுக் காலத்தில் பட்டதாரியாகிவிடுவான். அவன் காலில் நிற்க வலு வந்து விடும்.

''என்ன கௌரி, யோசனை பலமா இருக்கு. இன்னிக்கு வேலைக்குப் போகலையா?'' குடித்தனக்காரம்மாள் கேட்டாள்.

''போகணும்!'' உள்ளே திரும்பினாள். அலாரம் மணி எட்டரையைக் காண்பித்தது. சாப்பிட்டு விட்டுக் கிளம்ப சரியாக இருக்கும்.

தட்டில் சோற்றை போட்டுக்கொண்டவளின் பார்வை சுவரில் மாட்டியிருந்த போட்டோவைப் பார்த்தது. சிரித்த முகத்துடன் சுந்தர் பிறக்கக் காரணமானவர், இவளுடைய கணவர், ஊரறிய, உலகறிய இவளைக் காப்பாற்றுவதாக அக்னி வலம் வந்து, மாங்கல்யம் அணிவித்து, சப்தபதி தந்து, அருந்ததியைக் காட்டியவர், மாயமாகப் பந்து இருந்தார்.

காதலித்துக் கல்யாணம் செய்துகொண்ட புருஷன் தலைமறைவாகிப் போனதும் அவள் பட்டபாடு. இப்போது நினைத்தாலும் மனம் துடிக்கிறது. பிசைந்த சாதத்தை அப்படியே வைத்தாள். டிபன் பாக்ஸில் சிறிது எடுத்துப் போட்டுக் கொண்டாள். பசிக்காக ஒரு டம்ளர் மோர் மட்டும் குடித்தாள்.

கண்ணாடியில் முகம் பார்த்தாள். கேசம் நரைக்க ஆரம்பித்து விட்டது. வயது இன்னும் நாற்பதாகவில்லை. கானலாய்ப் போன அவளுடைய ஆசைகள், பருவ தாகங்கள், தனிமை செய்த கொடுமை – இவற்றின் அடையாளச் சின்னமோ அது. சாந்துப் பொட்டைச் சீராக்கினாள். தன் போர்ஷனின் கதவை இழுத்துப் பூட்டிவிட்டுக் கிளம்பினாள்.

மனம் பத்து வருடத்துக்கு முன்னால் சஞ்சரித்தது. காணாமல் போன கணவனைத் தேடி அலுத்து, ஆதரவு என்று சொல்லிக் கொள்ள இருந்த அண்ணனிடம் இவள் போனபோது–



''கௌரீ? என்ன சொல்றே நீ' என்று தான் அவர் ஆரம்பித்தார்.

''அதான் விளக்கமாச் சொன்னேனே! ஒரு வாரமா அவர் வரல்லே. எங்கே இருக்கார்னு தெரியல்லே. ஆபீஸ்லே, அவரோட ஃபிரெண்ட்ஸ் கிட்ட யெல்லாம் விசாரிச்சேன். உறவுக்காரங்களையும் கேட்டேன். தகவல் தெரியல்லே. நேத்து ஒரு கடிதாசி வந்தது. கொண்டு வந்திருக்கேன். படிச்சுப் பாரு!''

கௌரீ,

நான் சந்நியாஸியாகப் போகிறேன். என்னைத் தேட முயற்சிக்க வேண்டாம். உன்னையும் குழந்தை சுந்தரையும் கடவுள் காப்பாற்றட்டும்!''

மார்க்கபந்து'

''வாட் நான்சென்ஸ்! என்னம்மா இது. என்ன ஆச்சு அவனுக்கு. உங்களுக்குள்ளே என்ன தகராறு. சண்டை போட்டியா? திட்டினியா அவனை? நூறு இருந்தாலும் புருஷனோட அட்ஜஸ்ட் பண்ணிண்டு போக வேண்டாமா? என்னம்மா இது?''

''ஐயோ, அண்ணா! நான் சொல்றதைக் கேளேன். நான் எதுக்கும் வாயே திறக்கறதில்லே. கடன் ஜாஸ்தியாயிடுத்து. ரேஸ், சீட்டு, போறதுக்குச் சமயத்திலே குடி.... எங்கே போவேன். யார் கிட்டச் சொல்லி அழுவேன். விசாரிக்கப் பார்த்தா ஆபீஸ்லே ரெண்டாயிரம் பாக்கி வச்சிருக்கார். மளிகை பாக்கி, வீட்டு வாடகை பாக்கி....''

''ம்... இப்ப என்ன பண்ணலாம் கிறே?''

''உன்னை விட்டா எனக்குக் கதி ஏது?''

மன்னி உள்ளேயிருந்து வந்தாள். ''கௌரீ என்ன இது! உன் ஆம்படையான் பண்ணி வச்சிட்டுப் போயிருக்கிற கோலத்துக்கு யார் என்ன பண்ண முடியும்? நீயா ஆசைப்பட்டு லவ் பண்ணித்தானே அவரைப் பண்ணிண்ட. இப்ப எதுக்காக இங்கே வந்து அழறே?''

அண்ணா அவளைப் பார்த்தார்; தங்கையைப் பார்த்தார்.

''கேட்டுண்டியா! நான் சொன்னபடி கேக்கல்லே.''

''அப்போ நானும் என் குழந்தையும்...'' துக்கம் பொங்கியது. அழுகையா வந்தது.

சிறிது நேரம் போனதும் அண்ணா சொன்னார்: ''உன் நிலைமை எனக்குப் புரியுதும்மா. ஆனா காலம் இருக்கிற இருப்பிலே யார் யாருக்கு உதவி செய்ய முடியும்? உன் கல்யாணத்துக்குப் பட்ட கடனை இப்பத்தான் ஆறு மாசத்துக்கு முன்னே கடைசி தவணை அசலும் வட்டியுமா அடைச்சிருக்கேன். எனக்கு வர்ற சம்பளத்தில ஆறு ஜீவன்கள் பிழைக்க வேண்டியிருக்கு.''

சிறிது மௌனத்துக்குப் பிறகு இவள் சொன்னாள்: ''புரியறது. நான் உனக்குப் பாரமா இருக்க மாட்டேன். அவரோட ஆபீஸ்லேயே போய் நிலைமையைச் சொல்லி எனக்கொரு வேலை போட்டுத் தரச் சொல்லிக் கேக்கலாம்னுதான். அவர் வச்சிட்டுப் போயிருக்கிற கடனை யெல்லாம் கூட்டிப் பார்த்தா அஞ்சாயிரத்துக்குத் தேறும். என் கிட்ட இருக்கிற நகையை வித்து அதை அடைச்சுடலாம்னு பார்க்கிறேன். நல்லவேளையா பகவான் பெண் குழந்தையைக் கொடுக்கலே. சுந்தருக்குப் பதிலா சுந்தரின்னு இந்தப் பாவப்பட்ட ஜென்மத்தோட அதுவும் கஷ்டப்படும். என் குழந்தை சித்தப் பெரியவனா ஆகிற வரைக்கும் உன்னோட சேர்ந்து இருக்கச் சம்மதம் கொடு. சாப்பாட்டுக்குப் பணம் தந்திடறேன். என்ன சொல்றே?''

''ம்.... சரி! வேலை உடனே கிடைக்கணுமேம்மா!''

''எனக்கு நம்பிக்கை இருக்கு. என்னோட படிச்சவ கோமளம். அவ புருஷன் கம்பெனி—வச்சிருக்கார். அவளையும் போய்ப் பார்க்கலாம்னு.''

''ம்... தற்சமயம் நீ வந்து இரு. ஒரு மாசத்துக்குள்ளே வேலை தேடிண்டியானா பரவாயில்லே. என்ன சொல்றே!''

''சரி!''

மறுநாள் தன் நகையில் பத்துப் பவுனை அவன் விற்க வேண்டி அண்ணனிடம் கொடுத்தாள். அண்ணா யாரையோ கேட்பதாகச் சொன்னார். மூன்று நாள் கழித்துப் பணம் வந்தது.

''கௌரீ! நாம மேலே விழுந்திண்டு போனா மதிப்புக் குறைவுதான்.

'ஐயாயிரம் கிடைக்கல்லியா?''

''ம்....கமிஷன்னு சொல்லி இருநூறு ரூபாய் — சவரனுக்கு இருவது ரூவா தள்ளிட்டான். பழைய நகைன்னா அப்படித்தான்!''

கடன்களை அடைத்தாள்.

தாய் தந்தைக்குப் பிறகு பிறந்தகம் என்பது பெரும்பாலான பெண்களுக்கு இறந்த ஒன்றாக ஆகிவிடுகிறது. வெகு அபூர்வமாகக் கூடப் பிறந்த சகோதரர்கள் உதவி செய்வதே இன்றைய நிலைமை. இவளுக்கு வேலை கிடைக்கும் வரை தர்மச் சாப்பாடு போட முடியாது என்று சொன்ன மனைவியின் சொல்லைத் தட்ட முடியாத அண்

ணன் நகை விற்ற பணத்தில் இருநூறு ரூபாயை முன் பணமாக எடுத்துக் கொண்டதை இவள் அறியாள்.

ஆனால் அண்ணனின் மனைவி அதற்காக இவளிடம் அன்பும் பரிவும் காட்டவில்லை. பெண்ணை பெண்ணே இளக்காரமாக நினைக்கும் அவல நிலையில் பிறக்கும் சந்தர்ப்பங்களும், பேச்சுக்களும், ஏச்சுக்களும்...

கௌரி பொறுமைசாலி!

அவளுடைய வாழ்வில் தன்னுடைய ஒரே மகன் சுந்தரின் எதிர் காலம்தான் இலட்சியமாக இருந்தது.

கணவனின் ஆபீசிலிருந்த பெரிய அதிகாரி இளகிய மனம் உடைய கனவான். இவளுடைய திக்கற்ற நிலை அவனுடைய மனத்தைத் தொட்டது. சுருக்கெழுத்து டைப்ரைட்டிங் பாஸ் செய்திருந்த இவளை,

திடீர் குலோப் ஜாமுன்

'பிரெட்' இன் நடு பாகத்தை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டுப் பால் விட்டுப் பிசைந்து சிறு உருண்டைகளாக செய்துகொள்ள வேண்டும். பிறகு அகலமான பாத்திரத்தில் 2 டம்ளர் நீரில் சர்க்கரையைப் போட்டு அடுப்பில் வைத்து, அது எண்ணை போல் ஆனவுடன் கீழே இறக்க வேண்டும். டால்டாவில் பிரெட் உருண்டைகளை சிவக்க வறுத்து சர்க்கரை பாகில் போடவேண்டும். ஏலக்காய்களை பொடி செய்து தூவ வேண்டும். இதுதான் திடீர் குலோப் ஜாமுன்.

- வி. தங்கம்



தாற்காலிக நிலையில் உள்ள தட்டெழுத்தாளராக நியமனம் செய்தார்.

ஆறு மாதத்துக்கு மேல் அண்ணி வீட்டில் தங்க முடியவில்லை. வார்த்தைகளை ஊசியின் கூர்மையோடு செலுத்தி, மனம் என்னும் மென் மலரைக் குத்தி, இதழ் இதழாக அதைப் பிரித்துக் கிழித்துக் கீழே போட்டு காலால் மிதிக்கும் குரூரம். அண்ணா வாய் திறக்க மாட்டார்.

மீண்டும் தனிக் குடித்தனமாகப் போன போது குடித்தனக்கார ஆண்களின் கள்ளத்தனமான சிரிப்புக்கள்.

வாழ வேண்டும். இந்தப் பையனை ஒரு மனுஷனாக ஆக்கும் வரையிலாவது வாழ வேண்டும்.

''கௌரிக்கு என்ன வயசிருக்கும்?''

''முப்பது இருக்கலாம்.''

''தளதளன்னு நல்லா இருக்கா. புருஷன் ஏன் சன்னியாசியாப் போயிட்டான்?''

''ஏன் போயிருப்பான், இவளுடைய குணம், நடத்தை பிடிச்சிருக்காது.''

''சே! நல்லவளா இருக்காப்பா.''

''பூனையாட்டம் இருக்கிறவங்களை நம்பக் கூடாது. மேனேஜர் ரூமுக்கு அடிக்கடி போறா. வந்த ரெண்டு வருஷத்தில நூறு ரூபா இன்க்ரிமெண்ட். ஸ்டெனோவா பதவி உயர்வு. ஒன்னும் ஒன்னும் ரெண்டு. இது புரியலையா! ஹோ....ஹோ....''

காது செவிடாகிப் போய் விடக்கூடாதா!

''பூக்கடை!'' — கண்டக்டரின் குரல். குறுகிய படிக்கட்டுக்களில் ஏற்படும் உரசல், மரத்துப் போய் விட்டது. உடலின் உணர்ச்சிகள், உள்ளத்து உணர்வுகள் எல்லாம்தான். நடை பாதையின் அகலம் பரப்பியிருந்த கடைகளால் குறுகிப் போயிருந்தது. உரசுவதை வேண்டுமென்று விரும்பிச் செய்தவர்களுக்குச் சௌகரியமாக இருந்தது.

கிழக்கு நோக்கி நடக்க வெய்யிலின் சுள்ளென்ற எரிப்பு கழுத்துப் பட்டையின் வியர்வை கசகசப்பு. ஓட்டம், நடை, துரித நடை... வயிற்றில் பசியின் இரைச்சல். முகத்தில் வியர்வை. பழக்கமாய் விட்டது. எல்லோரும் இவளைப் போன்றே ஓடிக்கொண்டிருந்த காட்சி.

படியேறி, பத்து மணிக்குள் அட்டென்டென்ஸ் ரிஜிஸ்டரில் கையெழுத்திட்டு, சோம்பேறித்தனமாய்ச் சுற்றும் மின் விசிறியின் அடியில் வியர்வையைக் காய வைத்து இருக்கையில் உட்கார, தலை சுற்றியது. சமாளித்துக் கொண்டு டிராயரைத் திறந்து கண்ணாடித் தம்ளரை எடுத்து குளிர்ந்த நீர் பருக நினைத்தபோது இவளை மானேஜர் கூப்பிட்டதாக பியூன் சொன்னான்.

''வந்தஉடனேபேசஎன்னப்பாஇருக்கும்?''

''தலை கூட நரைக்க ஆரம்பிச்சுட்டுது!''

''அவனுக்கு வயசு அம்பத்தஞ்சு. இவ இளமைதான்.''

பத்து வருஷமாய்ப் பேசியும் ஓயாத வாய்கள். முறை போட்டுப் பேசும் வக்கணை. தன்னிடம் பேச மாட்டாளா என்ற பார்வை.

உள்ளே போனதும் மானேஜர் சிரித்துக் கொண்டே சொன்னார்:

''கௌரி! உனக்குப் போன் கால்!''

''எனக்கா?''

''ம்''. ரிசீவரைக் காதில் வைத்து, 'கௌரி ஹியர்.....'

''என்னைத் தெரிகிறதா?''

''போனில் எப்படித் தெரியும்?'' குரல் புதுமையாக ஒலித்தது.

''யாருன்னு சொன்னாப் பரவாயில்லே.''

யார் என்று தெரிந்தபோது இவளால் பதில் சொல்ல முடியவில்லை. ஆனால் பேசியவன் இவளை வீட்டில் சந்திப்பதாகச் சொல்லி முடித்தான்.

ஆபீஸ் மாகஸின் கிளப்பில் சரோஜா கொடுத்த புத்தகம் புதிய இல்லஸ்டிரேட் வீக்லியில் கலர்ப் படங்கள், அன்டார்டிகா சென்று திரும்பிய இந்தியக் குழுவினரின் பேட்டி. கப்பல் — பனிப் பாறைகள் — முகாமிட்ட இடம் — மூவர்ணக் கொடி. அதிலும் பெண்ணொருத்தி ஜீன்ஸில் சிரித்த முகத்துடன்.

விசேஷக் குறிப்பு: பனிப் பாறைகள் ஆண்டின் பெரும் பகுதி அப்படியேதான் இருக்கின்றன. சில சமயங்களில் உருகுவதுண்டு. பல மைல் கணக்கில் இம்மாதிரிப் பாறைகளைக் காண முடியும். இவைகள் இறுகின நீர் என்று நம்புவது கடினம். இப்பாறைகளின் கீழே உறைந்து கிடக்கும் கடல்... ஒரு காலத்தில் இப்பகுதி பெரும் நீர்ப் பரப்பாக இருந்தது என்பதை நம்புவதும் சிரமம்.

பெரிய பாறை ஒன்று — ஒரு கோட்டையின் மதில் சுவர் போன்று மௌனமாய் கம்பீரமாய்... எதையும் இலட்சியம் செய்யாதது போன்று...

சுந்தர் வர நேரமாகும். இன்று ஸ்பெஷல் கிளாஸ் உண்டு.

அறையின் முகப்பில் நிழல் தட்டியது. காப்பி டிகாக்ஷனில் பாலை விட்டாள். சர்க்கரை சிறிதுதான். டம்ளரிலிருந்து டபராவுக்கு நாடா காட்டி ஆற்றியபோது,

'டொக்....டொக்....'

''யாரு?''... காபியைச் சிறிது வாயில் விட்டுக் கொண்டாள். வேண்டியிருந்தது. மடமடவென்று குடிக்கப் போய் நாக்கு சற்றே எரிச்சல் பட்டது.

'டொக்....'

''யாரு... சுந்தர் இன்னும் வரல்லே.''

'அஹெம்....' ஆணின் கனைப்பு.

டபரா தம்ளரைத் தொடர முற்றத்தில் போட்டுவிட்டு வெளி அறைக்கு வந்தாள். நாற்பத்தைந்து வயதுத் தோற்றம். ஒல்லியாக, ஒட்டிப் போன தாடைகளுடன், முன் பக்கம் வழுக்கையோடு... அசையாது பார்த்தான். கண் இமைக்கவில்லை.

''யார் நீங்க?''

''நா... நான்தான் கௌரி.''

புரிந்தது. எப்படியோ இடம் தேடி, எல்லாம் தெரிந்து கொண்டு....

''என்ன வேணும்?''

''கௌரி... நா வந்திருக்கேன். மார்க்க பந்து....''

''தெரியறது. அதான் என்ன வேணும்னு கேட்டேன்.

அவன் இவளைப் பார்த்துக் கொண்டே இருந்தான்.

உள்ளே போய் இல்லஸ்டிரேட் வீக்லியில் அந்தப் பனிப்பாறைப் படத்தைக் கத்தரித்து எடுத்தாள். ஆபீஸுக்குப் புதிய காப்பி வாங்கிக் கொடுத்து விட வேண்டும். சுந்தர் வந்தவுடன் படக் கடைக்கு அனுப்பித்து செலபோன் பேப்பர் பிரேமிங் செய்து கொண்டு வரச் சொல்ல வேண்டும்.

அவன் தாழ்வாரத்திலேயே நின்று கொண்டிருந்தான்.

''குழந்தை எப்படி இருக்கான்?''

''ம்....''

''எம் மேலே ரொம்பக் கோபமோ? உங்க அண்ணாவைப் பார்த்தேன். பப்ளிக் பூத் லேர்ந்துதான் போன் பண்ணினேன். எம் மேலே தப்புத்தான். பாவம் நீ!''

பத்திரிகையிலிருந்து கத்தரித்த படத்தை அதனுள்ளேயே வைத்து எடுத்துக் கொண்டாள். டம்பப் பையைத் திறந்து ஐந்து ரூபாய் நோட்டொன்றை எடுத்துக்கொண்டாள்.

அலாரம் மணி ஆறரை என்று காட்டியது. விளக்கைப் போட்டாள்.

''கௌரீ... பேச மாட்டியா....''

பூட்டைத் தேடினாள். உள் கதவை இழுத்துத் தாழ்ப்பாளைப் போட்டு பூட்டை மாட்டி அழுக்குச் சாவியை வெளியிலெடுத்தாள். செருப்பு உள்ளே இருந்தது. ஒரு கணம் தாமதித்தாள். செருப்பு இல்லாமலே நடக்கலாம். தெரு முனையில் கடை.

தாழ்வாரத்தின் குறுக்கே அவன் பாதையை மறித்து நின்றான்.

''ப்ளீஸ் மூவ்....''

அவன் நகர்ந்தான். ''கௌரீ....''

சிறிது தயங்கினான். ''வேலை பார்க்கிறேனாலே, மேனேஜர் ரொம்ப வேண்டியவர் என்கிறதினாலே, பழைய ப்ரெண்ட் நாகசாமி சொன்னான், ஸ்டெனோவா இருக்கியாமே!....நா ஒனக்கு வேண்டாம் இல்லே?'

சலனமேதுமின்றி அவனைச் சில கணங்கள் பார்த்தாள். விடு விடென்று படி இறங்கி தெரு முனைக்குப் போக ஆரம்பித்தாள்.

வீக்லியை அவள் கை கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டிருந்தது.

வெண்டைக்காய் கறி செய்யும்போது வழுவழுப்பாக கொத்தாக வராமல் உதிரி உதிரியாக இருக்க சிறிது புளி கரைத்த நீரோ அல்லது மோரோ தெளித்து வதக்கினால் நன்றாக இருக்கும். — சுகுணவல்லி



யோகாலயா
சுப்ரமணியம்

- எல்லோரையும் கவர...
- முன் கோபிகளுக்கு...
- பெண்களுக்கான பல பிரச்னைகளுக்கு...

யோகாசனம்



பஸ்சிமோத்தான ஆசனம்



ஜானுசிரசாசனம்



உபவிஷ்ட கோணாசனம்



உடலென்பது விலை மதிக்க முடியாத ஓர் அழகிய பொற் தேர். அத் தேரை நோய் நொடி இன்றிக் காத்தல் அவசியம். இத் தேரைத் திறன்படச் செயல்பட வைப்பது ஐம்புலன்களாகிய மெய், கண், மூக்கு, நாக்கு காது, கண். இவை உணர்த்தும் உணர்ச்சி யால்தான் மனிதன் இவ்வுலகை உணர் கிறான். அதனால் இவ்வைம்புலன்களை அவன் தூய்மையாக வைத்திருத்தல் அவசியம். உணர்ச்சிகளின் இச்சையிலும் மாயையிலும் அவன் மயங்கிக் கட்டுப்பாடில்லாமல் ஐம் புலன்களுக்கு அடிமையாகி அவை இட்டுச் செல்லும் திசைகளில் செல்வானாயின் அவன் தன்னைத் தானே அழித்துக் கொள்வான்.

ஐம்புலன்களைக் கட்டுப்பாட்டினுள் வைத் திருப்பதுமனமாகிய சாரதியின் கையில்இருக்க வேண்டும். மனம் என்றால் அறிவு (Intellect)



பத்த கோணாசனம்

ஒருவனுக்கு ஐம்புலன்களின் மேல் கட்டுப் பாடு இருப்பினும் அவன் அறிவாளியாக இருப்பினும் ஞானம் (Wisdom) இல்லையென்றால் அவன் மேன்மையடையத் தவறுகிறான். உதாரணத்துக்கு ஹிட்லர் ஒரு சிறந்த அறிவாளி. ஆனால் அவன் ஞானத்துடன் செயல்படாததினால் பெருத்த படை பலம் பெற்றிருந்தும் ஏமாற்றத்தினால் தோல்வி யடைந்து ஏமாற்றத்தினால் தன்னைத் தானே அழித்துக் கொண்டான். ஆனால் மகாத்மா காந்தி அவர்கள் ஞானத்துடன் செயல்பட்டு சுதந்திரப் போரில் வெற்றி யடைந்து இவ்வுலகின் பல்லாயிரக் கணக்கான மக்களின் மனத்தில் இன்றும் வாழ்கிறார்.

ஆதலால் நாம் ஆசனங்கள் செய்யும் பொழுது உடலழகை மட்டும் நாடாமல் ஐம்புலன்களைக் கட்டுப்படுத்தி அதை மனதின் கீழ் கொண்டு வந்து ஞானத்துடன் செயல்பட வேண்டும். இவ்வாறு செயல் பட்டால் நாம் ஆன்மாவின் (Conscience) கட்டுப்பாட்டினுள் செயல்பட்டு மேன்மை அடைவோம். ஒரு பெண் தூய மனத்துடன் இருப்பாளாயின் அவள் பார்ப்பதற்குச் சுமாராக இருந்தாலும் அவள் நாளடைவில் முகத்தில் ஒரு பொலிவும் எழிலும் ஏறி எல்லாரையும் ஆட்கொள்ளுவாள்.

ஆசனங்களைச் செய்யும் ஒரு மாணவி சில நாட்களில் அவளது உடலும் மனமும் வலிமையாகவும் அதே சமயம் வளைந்து கொடுக்கக் கூடிய தன்மையும், பூப்போல மென்மையாகவும் அமைதியாகவும் ஆவதை உணரலாம். ஆனால் ஆசனங்களைச் சரிவரச் செய்ய வில்லை என்றால் உடலிலும் மனத்திலும் ஒருவிதக் கடினமும் அமைதி இன்மையும் தோன்றும். இவ்வாறு தோன்றும்பொழுது அது எப்பொழுது தோன்றுகிறது என்று கண்டு பிடித்து ஆசனக் குறிப்புக்களைத் திரும்படக் கவனமாகக் கடைப்பிடித்து செய்தால் நல்ல பலன் கிட்டும். ஆனால் உங்கள் தவறுகளைக் கண்டுபிடிக்க இயல வில்லை என்றால் ஆசனம் செய்யும் ஒருவரிடம் ஆலோசித்த பிறகு தொடரவும்.

இவ்வாறு பலன் பெறும் ஒரு மாணவி சில மாதங்களில் தனிப் பொலிவும் எழிலும் பெற்று அவளது முகம் பிரகாசிக்கும். மனதின் பிரகாசமானது கண்களின் வழியாக சுடர் விடும் ஒளியாய்த் தோன்றும். இவ்வொளியானது எல்லோரையும் காந்தம் போல் கவர்ந்து உங்களிடம் இழுக்கும்.

இதை உணர்த்தும் வகையில்தான் ஒவ்வொரு ஆசனமும் உலகில் உள்ள ஜடப் பொருள்களையும் உயிருள்ள பொருள்களையும் முனிவர்களையும், தெய்வத்தின் நிலைகளையும் சார்ந்து இருக்கிறது. ஆகையால் ஒவ்வொரு ஆசனத்தைச் செய்யும் பொழுதும் அவ்வாசனத்தின் பெயருக்கு ஏற்ப அப்பொருளாய் மாறிச் செய்தால் அவை கடினமின்றி வரும். அவ்வாறு செய்வோமாயின் நாம் ஒவ்வொரு நிலையிலும் சுவாசிப்பது ஒரே காற்று என்றுணர்ந்து இவ்வுலகில் உள்ள ஒவ்வொரு பொருளிலும் இருப்பது பிரும்மம் என்று அறியும்பொழுது நாம் யோகத்தின் முழு நிலையை அடைந்து பயன் பெறலாம்.

தியானம்:

இவ்விதழில் தியானத்தின் அடுத்த கட்டத்துக்குச் செல்வோம். சென்ற இதழ்களில்

படங்களில்: ஷோபா, பத்மா

கூறியது போல் தியானம் செய்த பிறகு கண்களை மெள்ளத் திறக்கவும். இவ்வாறு திறக்கும்பொழுது உங்கள் கண்களுக்கு நேர் எதிரே உங்கள் இஷ்ட தெய்வத்தின் படத்தையோ அல்லது ஓர் அழகிய இயற்கைக் காட்சியையோ வைத்திருந்தால் நீங்கள் கண்ணைத் திறக்கும்பொழுது உங்கள் மனமானது அமைதியாக இருக்கும். பிறகு அப்படத்தின் மீது உங்கள் பார்வையும் மனத்தையும் செலுத்தவும். கண்கள் அப்படத்தின் மீது இருக்கும் பொழுது கண் சிமிட்டுவதைத் தவிர்க்கவும். இப்பொழுது நீங்கள் செய்யப் போகும் பயிற்சிக்குத் திராட்டகம் என்று பெயர். இது உங்கள் கண்களுக்கு நல்ல பார்வை சக்தியைக் கொடுக்கும். இவ்வாறு சிறிது நேரம் கண் சிமிட்டாமல் உடலில் எந்த வித அசைவும் இல்லாமல் அந்தப் படத்தைச் சிறிது நேரம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்பொழுது கண்களில் நீர் வரும். இதைப் பொருட்படுத்தாமல் பார்த்தால் சிறிது நேரம் கழித்து அப்படம் மங்கலாகத் தெரியும். அப்பொழுது மெள்ள அப்படத்தின் மீது மனத்தை நிறுத்திக் கண்களை மூக்கின் நுனியை நோக்கிச் செலுத்தவும். சிறிது நேரம் கழித்து மனதையும் மூக்கின் நுனிக்குக் கொண்டு வரவும். பிறகு மீண்டும் கண்களை அப்படத்திற்கு எடுத்துச் செல்லவும். எடுத்துச் செல்லும்பொழுது மனமானதை மூக்கின் நுனியில் வைத்துக் கொண்டு அப்படத்தைப் பார்க்கவும். இவ்வாறு சிறிது நேரம் பார்த்த பிறகு மீண்டும் அப்படத்தின் மீது மனத்தைச் செலுத்தவும். பிறகு இரண்டு நிமிடங்கள் தியானித்த பிறகு சம நிலைக்கு வரவும்.

பலன்: (1) பல் துறைகளில் இருக்கக் கூடிய நாம் ஒரு காரியத்தைச் செய்யும் பொழுது நாம் எதிர்பார்க்கும் பலனை அடையவில்லையென்றால் நமக்கு வாழ்க்கையில் விரக்தி ஏற்படுகின்றது. இதற்குக் காரணம் நாம் செய்யும் காரியத்தில் நாம் உணர்ச்சி வசப்பட்டு ஈடுபடுவதுதான். இப்பயிற்சி நமக்கு மிகுந்த மன பலம் கொடுக்கும். அதனால் நாம் எந்தக் காரியத்தில் ஈடுபடும்பொழுதும் உணர்ச்சி வசப்படாமல் செயல்பட முடியும்.

(2) முன்கோபிகள் இப்பயிற்சியைச் சரிவர பயின்றால் கோபத்தைத் தூண்டும் சமயங்களில் மூச்சுக் காற்றை கவனித்து அதன் வேகத்தைக் குறைத்தால் உணர்ச்சி வசப்படாமல் தன்னைத் தானே கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஏனெனில் மூச்சுக் காற்று, கோபம் வரும்பொழுது வேகமாகவும், வெப்பமாகவும் இருக்கும்.

(3) இந்தப் பயிற்சியைச் சரிவரச் செய்தால் கண்களுக்கு மிகவும் நல்லது.

இவ்விதழில் மாத விலக்குச் சமயங்களில் வயிற்றுவலியாலும் அதிகப்படியானdischargeனாலும் அவதிப்படும் பெண்களுக்கு உகந்த சில ஆசனங்களைப் பார்ப்போம். இவ்வாசனங்களைச் சரிவரச் செய்தால் பெண்களுக்கு நல்ல பலன் கிட்டும். மேலும் வயிறு உப்புதலும் தொடை பெருப்பதும் குறையும்.

பஸ்சிமோத்தான ஆசனம்: (அல்லது) பிரம்மச்சாரிய ஆசனம்

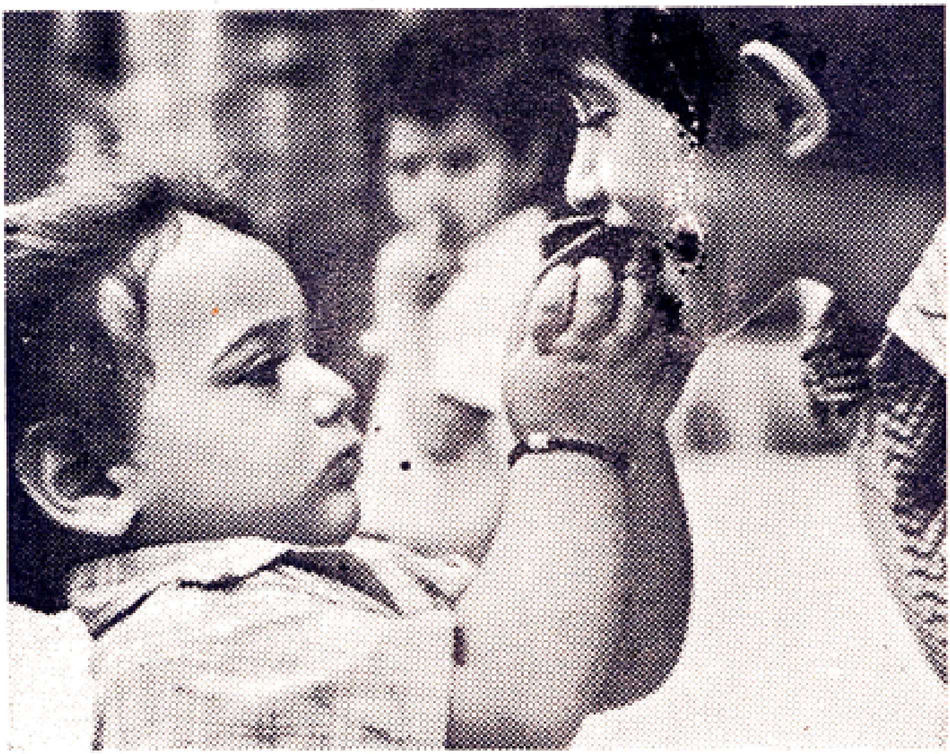
'பஸ்சிமா' என்றால் மேற்கு. உடம்பின் முதுகுப் பகுதி அதாவது தலையிலிருந்து கால் வரை மேற்குத் திசையைக் குறிக்கும். முன் பகுதி கிழக்குத் திசையையும் தலைப் பகுதி வடக்குத் திசையையும் கால்கள் தெற்குத் திசையையும் குறிக்கும். இந்த ஆசனத்தில் முதுகு நன்றாக நிமிர்த்தி நீட்டப்படுவதனால் இதற்கு இந்தப் பெயர். மேலும் இந்த ஆசனம் வலியை பொறுக்கக் கூடிய சகிப்புத் தன்மையையும் கட்டுப்பாட்டையும், ஞான வழியிலும் மனதை எடுத்துச் செல்வதினால் இதற்குப் பிரமச்சாரிய ஆசனம் என்றும் பெயர்.

செய்முறை: முதலில் இரண்டு கால்களையும் நீட்டிக்கொண்டு உட்காரவும். பிறகு கைகளைப் பக்க வாட்டில் நன்றாகத் தரையில் பதியுமாறு வைக்கவும். பிறகு முதுகை நன்றாகத் தரையில் பதியுமாறு வைக்கவும். பிறகு முதுகை நன்றாக நேராக்கி மெள்ள காற்றைச் சுவாசித்துக் கொண்டுஅதன் சுருதிக்குத் தக்கவாறு கைகளைப் பக்கவாட்டில் நேராகத் தூக்கித் தலைக்கு மேல் நன்றாக நீட்டவும். இவ்வாறு நீட்டிய பிறகு உட்கொண்ட காற்றை மெள்ள வெளியே செலுத்தி கைகளை கால்களை நோக்கி மெள்ள கொண்டு வரவும். இவ்வாறு செய்யும் பொழுது முதுகைக் கூடிய மட்டும் வளைக்காமல் நேராக வைத்துக் கொண்டு இடுப்புப் பகுதியை மட்டும் மடக்கவும். பிறகு இரண்டு கால் பாதங்களையும் நன்றாகக் கைகளால் பிடிக்கவும். இவ்வாறு கால்களின் அடிப் பகுதியைப் பிடிக்க இயலாவிட்டாலும் கால் கட்டை விரல்களையாவது பிடிக்க முயற்சியுங்கள். இதுவும் கடினமாக இருந்தால் முதலில் இரண்டு கால்களையும் மடக்கி காலில் அடிப் பகுதியைப் பிடிக்கவும். பிறகு மெள்ள இரண்டு கால்களையும் நேராக்க முயற்சிக்கவும். (படம் 1)

இந்நிலையில் சில நிமிடங்கள் இருந்த பிறகு மெள்ள மீண்டும் காற்றை வெளியே விட்டுக் கொண்டு தலையைக் கால் முட்டியைநோக்கி எடுத்துச் செல்லுங்கள். இவ்வாறு எடுத்துச் செல்லும்பொழுது இரு கை முட்டிகளும் தரையில் நன்றாகப் பதிய வேண்டும். (படம் 2)

இந்த ஆசனம் செய்யும்பொழுது சிலருக்கு முதுகிலும் கால் முட்டிகளிலும் வலியைக் கொடுக்கலாம். ஆனால் இதைக் கண்டு அஞ்சத் தேவையில்லை. ஏனெனில் இவ்வாசனத்தைச் சரிவரச் செய்தால் உடல் சில நாட்களில் பக்குவம் பெற்று எல்லா ஆச

பிரிட்டானியா பால் பிஸ்கட்



வளரும் குழந்தைகளுக்கு சுவையான துணை



சத்துமிகுந்த,
சுவையான
பிரிட்டானியா
மில்க் பிக்கிஸ்

லின்டாஸ் BBC.MB-3-172-TM

ணங்களும் சுலபமாக வரும். காலையில் செய்ய இவ்வாசனம் கடினமாக இருந்தால் இரவில் தூங்கச் செல்வதற்கு முன் இதை நான் கைந்து முறை செய்யலாம். ஏனெனில் இரவில் இவ்வாசனம் சுலபமாக வரும்.

பலன்: இவ்வாசனம் ஜீரண சக்திக்கு நல்லது. வயிற்றில் உள்ள பலவித உறுப்புக்களை வலுப்படுத்தும். முதுகெலும்பிலுள்ள நரம்புகளை நல்ல நிலையில் வைக்கும். இது இதயக் கோளாறுகளைத் தவிர்க்க உதவும். சோர்வடையும் மனத்திற்குப் புத்துணர்ச்சியைக் கொடுக்கும். மலட்டுத் தன்மை உடையவர்கள் இதைச் செய்தால் நல்ல பலனுண்டு. அதே போல் காமவெறி உள்ளவர்களுக்கு இது நல்ல கட்டுப்பாட்டைத் தரும். மாத விலக்குக் கடினமின்றி இருக்கும். டயபிட்டிஸ், ஆஸ்துமா போன்ற வியாதிகளுக்கு இது ஒரு நல்ல வரப்பிரசாதம்.

ஜானு சிரசாசனம் (படம் 3)

'ஜானு' என்றால் முட்டி. 'சிரஸ்' என்றால் தலை. இவ்வாசனத்தில் தலையையும் முட்டியும் ஒன்றாகச் சேருவதால் இதற்கு இப்பெயர்.

செய்முறை: முதலில் இரண்டு கால்களையும் நீட்டிக் கொண்டு உட்காரவும். பிறகு மெள்ள இடக் காலை மடக்கி இடது குதிகாலை மலவாய்க்கு நேராக வைக்கவும். இந்நிலையில் இடது தொடையும், முட்டியும், முழங்காலும் தரையில் நன்றாகப் பதிந்திருக்க வேண்டும். காற்றை மெள்ளச் சுவாசித்துக் கொண்டு அதற்கு ஏற்ப கைகளை தலைக்கு மேல் தூக்கி நன்றாக நீட்டவும். சுவாசித்த காற்றை வெளியே விட்டுக் கொண்டு இரண்டு கைகளையும் கீழ் நோக்கி செலுத்தி வலது கால் பாதத்தைப் பிடிக்கவும். மீண்டும் இந்நிலையில் காற்றை மெள்ள சுவாசிக்கவும். சுவாசித்த பிறகு சிறிது நேரம் மூச்சை நிறுத்தி முகவாயை நெஞ்சுக்குக் கொண்டு வரவும். கொண்டு வந்த சிறிது நிமிடங்கள் கழித்து மலவாயை மேல் நோக்கித் தூக்கவும். பிறகு வயிற்றுப் பகுதியை நன்றாக உள் இழுத்து இந்நிலையில் சில நிமிடங்கள் இருக்கவும். இந்நிலைக்கு மகா முத்திரை என்று பெயர்.

இவ்வாசனத்தைச் சரிவரச் செய்தால் Prolapsed wombஆல் அவதிப்படும் பெண்களின் கர்ப்பப்பை சரியான நிலைக்கு வரும். மேலும் இந்த முத்திரை விஷத்தைக் கூட ஜீரணிக்கும் தன்மையை வயிற்றின் உறுப்புகளுக்குக் கொடுக்கும்.

பிறகு காற்றை வெளியே விட்டுக்கொண்டு தலையை நன்றாக முழங்காலில் பதியுமாறு வைத்துக் கைகளை நன்றாக முன் நோக்கி நீட்டவும். பிறகு இரண்டு முட்டிகளையும் நன்றாகத் தரையில் பதியுமாறு வைத்துச் சிறிது நேரம் அந்நிலையில் இருந்த பிறகு மெள்ள மீண்டும் காற்றைச் சுவாசித்துக் கொண்டு கைகளை மேலே தூக்கி மீண்டும் காற்றை வெளியே விட்டுக் கொண்டு சம நிலைக்கு வரவும்.

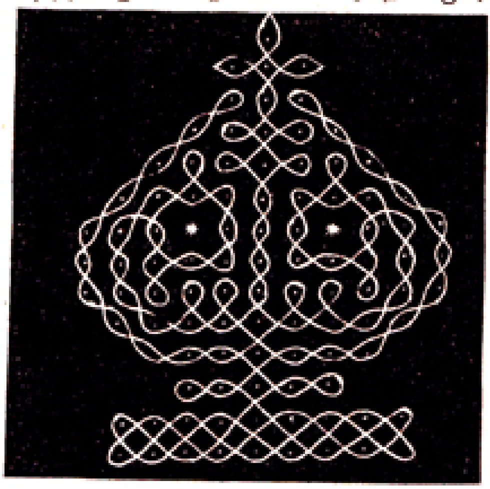
பலன்: இவ்வாசனம் கிட்னியையும் லிவரையும் வலுப்படுத்தும். சிறிது காலம் ஜுரத்தினால் அவதிப்பட்டவர்கள் இவ்வாசனத்தைச் செய்வதன் மூலம் உடலை நன்றாக தேற்றலாம்.

உபவிஷ்ட கோணாசனம் (படம் 4)

'உபவிஷ்ட' என்றால் உட்காரும் என்று பொருள். 'கோணா' என்றால் கோணம் என்று பொருள்.

செய்முறை: முதலில் இரண்டு கால்களையும் நன்றாக அகற்றி வைத்துக் கொண்டு உட்காரவும். பிறகு சுவாசத்திற்கு ஏற்ப இரண்டு கைகளையும் நன்றாக மேலே தூக்கி பிறகு காற்றை வெளியே விட்டுக் கொண்டு வலது கை, வலது கால் கட்டை விரலைப் பிடிக்க, இடது கை இடது கால் கட்டை விரலைப் பிடிக்க நன்றாகக் காற்றை வெளியே விட்டுக் கொண்டு தலையைத் தரையில் பதியுமாறு வைக்கவும். பிறகு மீண்டும் காற்றை உட்கொண்டு கைகளை மேலே தூக்கி பிறகு காற்றை வெளியே விட்டுக்கொண்டு இரண்டு கைகளாலேயும் வலதுகாலைப் பிடித்து தலையை முட்டியில் பதிய வைக்கவும். பிறகு மெள்ள சுவாசித்துக் கொண்டு கைகளை மேலே தூக்கி இதையே இடது பக்கத்திலும் செய்யவும். பிறகு ஜானு சிரஸாசனத்தில் கூறியது போல் சம நிலைக்கு வரவும்.

பலன்: இவ்வாசனம் இடுப்புப் பகுதிக்கு வலுவைக் கொடுக்கும். இது மாதவிலக்கு dischargeஐ ஒழுங்காக ஆக்கும். இவ்வாசனம் கருப் பொருளை (Ovary Production will improve) நல்ல சக்தி பெறச் செய்யும். இதனால் இது பெண்களுக்கு ஒரு மிகச் சிறந்த ஆசனமாகும். (தொடரும்)



எல்லோரும் நல்லவர்களே

"அருந்ததி"



"காம்யா!"

''என்ன மாமா?'' என்று கேட்டுக் கொண்டே காம்யா மாமா விசுவத்தின் அறைக்குள் நுழைந்தாள்.

''இந்தா, இந்தக் கல்யாணப் பத்திரிகையைப் பார். 'குமாரி சுகந்தி'ன்னு... உன் பேருக்கு வர வேண்டியது போல. மரியாதைக்கு என் பேருக்கு அனுப்பியிருக்காங்க. யாருன்னு புரியுதா பார்.''

பத்திரிகையை வாங்கிப் பார்த்தாள் காம்யா. ''புரியுது, மாமா. என் பெரியப்பா பெண் சங்கரியின் மகள் இவ. இந்த விவரம் போன மாசம்தான் எனக்குத் தெரிஞ்சது. என் கூட செக்ரட்டேரியட் கோர்ஸ் படிச்சா. அவங்க அப்பா வழியிலேயே தூரத்து உறவுப் பையனையே கட்டிக்கிற. முன்னமே நிச்சயமான கல்யாணம்தான். பத்திரிகை அனுப்புவதாகச் சொன்னு. ஆனால்....'' சிறிது தயங்கினாள் பெண்.

''என்ன அம்மா, என்ன தயங்கறே?''

''மதுரையிலே யில்ல கல்யாணம்? நான் மெட்ராஸிலேயே இருக்கும்னு நினைச்சேன். அதனாலே அனுப்பச் சொன்னேன்.''

''எங்கே நடந்தா என்ன? நீ போய்ட்டு வாயேன்.''

காம்யா, தன் மாமன் முகத்தை நன்றியோடு நோக்கினாள்.

அவர் தொடர்ந்தார். ''நான் உன் பெரியப்பா வாசற்படியை மிதிக்க மாட்டேன். அன்னிக்கு இரண்டு வயதுக் குழந்தையான உன்னை எடுத்துண்டு உன் அம்மா தன் மைத்துனன் வீட்டுப் படி ஏறினாளே? எவ்வளவு தயை, தாட்சண்யம் இல்லாமல் திருப்பி அனுப்பினாங்க? உன் அப்பனோட அந்திமக் கிரியைக்குக் கூட உன்னையும் உன் அம்மாவையும் அவங்க வச்சுக்கலே. பணத்திலே புரண்டால் என்ன? சல்லிக் காசு இல்லாமல் அவளைத் துரத்திட்டாங்க. நடு நடுங்கிண்டு தயங்கிண்டு இந்த வீட்டிலே நுழைஞ்சா. அண்ணன்காரன் தன் பொண்ணைப் பார்த்துக்குவான்னு நம்பிக்கையிலே அவளும் சீக்கிரமாப் போயிட்டா போலிருக்கு. எனக்கு வளர்த்து ஆசை காட்ட ஒரு பெண் குழந்தை நீ கிடைச்சே'' எங்கோ கனவுலகத்திலே பேசுவது போல தனக்குத் தானே பழைய கதையைச் சொல்லிப் பார்ப்பது போல, குனிந்த தலையுடன் அவர் பேசினார்.

''மாமா, அவங்க வீட்டுக் கல்யாணத்துக்குப் போகாவிட்டாலும் பரவாயில்லே. உங்களை மதிக்காத வீட்டிலே எனக்கு மட்டும் என்ன வேலை?'' என்றாள் காம்யா உறுதியாக.

''நான் ஏதோ வருத்தப்பட்டேன். அதற்காக நீ போகாமல் இருக்க வேண்டாம். உன் பெரியப்பா செய்த பிழைக்கு அவர் பேத்தி என்ன செய்வாள்? இன்னி ராத்திரி 'பாண்டியன்'லே புதுச் சரக்கு எடுத்துண்டு வீரப்பன் போறான். அவன் துணையில் போ. கல்யாணம் முடிஞ்ச மறுநாளே காலை ஏதாவது ஒரு பஸ்ஸில் ஏறி வந்துவிடு. இரண்டு நாளுக்கெல்லாம் தீபாவளி வருது. நீ வரும் விவரம் டெலிபோனில் சொன்னால், நான் பஸ்ஸடிக்கு வந்து உன்னை வீட்டுக்கு அழைத்து வரேன்.''

''சரி, மாமா.'' அவரது பரிவு அவள் கண்களைப் பனிக்கச் செய்தது.

''இதோ, பார் காம்யா. ஒரே ஒரு வார்த்தை. கவனமாகக் கேள். அங்கே ஜவுளி வாங்கக் கடைக்குப் போவாங்க. கூடுமான வரை நம்பக் கடைக்கு நீ போகாதே. நம்ப ரவி கூடப் பேசாதே. உன்னை அவனுக்கென்று வரித்திருக்கிறது எல்லோருக்கும் தெரியும். அநாவசியமாக உங்க ரெண்டு பேர் பேரையும் இணைச்சு வம்பு கிளம்பக் கூடாது, என்ன?''

''சரி, மாமா'' என்றாள் காம்யா. அவளுக்குச் சிரிப்பு பொத்துக் கொண்டு வந்தது.

''காமு!'' என்று மாமியின் குரல் கேட்டு ''இதோ வந்துட்டேன் மாமி'' என்று குரல் கொடுத்துக் கொண்டே அவள் வாரிச் சுருட்டிக் கொண்டு உள்ளே ஓடினாள்.

''நீ மதுரைக்குப்போகணுமாமே? போய் வா. என்னைக்கோ தப்புப் பண்ணினாங்கன்னு இன்னிக்கு எதுக்கு நாம் பகைமை பாராட்டணும்? என்ன நான் சொல்றது? போய் உன் பெரியப்பா குடும்பத்தோடு ஒண்டிக்கப் பார். மெல்லக் கல்யாண விஷயமும் எட்டவிடு'' என்று மாமி புத்திமதி கூறினாள்.

காம்யாவுக்கு நன்றாகப் புரிந்தது. தனக்கு மருமகளாக வரப் போகிறவள் சீர் செய் நேர்த்தி, பிறந்தகத்துப் பின்னணி இல்லாதவளாக இருக்கக் கூடாது என்று மாமி இப்பொழுது புது உறவுகளைக் கொண்டாடப் பார்க்கிறாள். ஒட்டாத உறவுகள் இனி ஒட்டப் போகின்றனவா?

காம்யா, மாமி எடுத்துத்தந்த புடவைகள், நகைகளை எடுத்து வைத்துக் கொண்டாள். அதற்கேற்ப மற்ற சாமக்கிரியைகளையும் ஆய்ந்து எடுத்து வைத்தாள். தோழிக்காக நூறு ரூபாயில் ஓர் அலங்காரப் பெட்டி வாங்கிக் கொண்டாள்.

மதுரைக்குச் சென்றதும் அவளுக்கு நல்ல வரவேற்பு இருந்தது. பழைய உறவுகளை யாரும் பாராட்டவில்லை. கல்யாணப் பெண்ணின் தோழி என்ற முறையில் அவளை அன்போடு உபசரித்தார்கள். காம்யாவும் அதுபோலவே

← ஜீவரத்னம்

இருந்துவிட்டான். தன் தகப்பனாரின் குடும்பத்தைப் பற்றிக் கொள்ள யத்தனிக்கவில்லை. அதைப் பற்றிப் பிரஸ்தாபிக்கக் கூட இல்லை.

''நீ வந்த பிறகுதான் ஜவுளிக் கடைக்குப் போகணும்னு சொல்லிவிட்டாள் சுகந்தி' என்றாள் அவள் தாய் சங்கரி.

''இன்னும் இரண்டு நாள் கூட இல்லையே?''

''அதனால் என்ன? இப்பக் கார்வரும். நாம் கிளம்பலாம்....''

மதுரையில் உள்ள முக்கிய ஜவுளிக் கடைகளில் எல்லாம் ஏறி ஏறி இறங்கினார்கள். காம்யாவின் மாமாவின் கடையான 'காமாட்சி' ஸ்டோருக்குக் கடைசியாகப்



போனார்கள். ''உன் மாமா கடைக்குப் போகலாம். வா'' என்று இழுத்தாள் சுகந்தி.

''பார்க்கணும்னு ஆசைதான். ஆனால் எங்க மாமா இங்கே போக வேண்டாம்னு சொல்லி அனுப்பினார்.''

''ஏனாம்?''

''உனக்குத் தெரியாதாக்கும்? என் மாமா பிள்ளை ரவி இப்ப மதுரைக் கடையைத் தானே பார்த்துக்கறார்?''

''ஓகோ!'' கலகலவென்று சிரித்தாள் தோழி.

''இதோ பார், இதுதான் உங்க கடை. வா, பேசாமல். நான் புடவைகளைப் பார்க்கிறேன். நீ உன் ரவியைப் பார்த்துக்க, என்ன?'' என்று கொஞ்சலாக மொழிந்து விட்டு, காம்யாவின் கன்னத்தைக் கிள்ளினாள் தோழி.

காம்யா சங்கோஜமும் ஆவலுமாக 'காமாட்சி ஸ்டோர்'ஸுக்குள் நுழைந்தாள்.



ரவி கல்லாப் பெட்டி அருகில் அமர்ந்திருந்தான். காம்யாவை ஆச்சரியத்துடன் பார்த்தான். அவளும் லேசாக முறுவலித்துவிட்டுத் தன் தோழியின் கையைப் பிடித்து அழைத்துக்கொண்டு அவன் அருகே போய் தாழ்ந்த குரலில், ''இவ என் ஃப்ரெண்ட் சுகந்தி. இவ கல்யாணத்துக்காக நான் வந்திருக்கேன்'' என்று விவரித்தாள்.

''காம்யா, என்ன இப்படி? இவங்கதான் கல்யாணப் பெண்ணு?'' என்று கேட்டுக் கொண்டே வீரப்பன் எதிரே வந்தார்.

ஒரு கணம் காம்யா தயங்கினுள். வீரப்பன் தன் மாமாவுக்கு வலது கை. குடும்ப விஷயம் முழுவதும் அணு அணுவாக அறிந்தவர். இந்தக் கடைக்குள் போக வேண்டாம் என்று தன் மாமா பணித்திருக்கும் போது தான் இங்கு வந்ததை இவர் தன் மாமாவிடம் சொல்லி விடுவாரோ என்று அவள் நடுங்கி விட்டாள். அதற்கேற்றுற் போல் வீரப்பனும் அவள் அருகில் வந்து தாழ்ந்த குரலில், ''பாப்பா, கொஞ்சம் என் கூட வெளியே வா'' என்று அழைத்தார்.

''என்னுங்க?'' என்று கேட்டாள் காம்யா. வெளியே வந்தபிறகு.

''காம்யா, என்னை எதுக்கு அனுப்பியிருக்காங்க தெரியுமா?''

''சரக்குக் கொண்டு தர. எனக்குத் துணையாக.''

''உனக்குத் துணை என்பது சாக்கு. நம்ப கடையிலே ரொம்ப நஷ்டம் காட்டறது. அதுக்கு வழியே இல்லே. அதுதான் என்னைக் கவனிக்க அனுப்பி யிருக்காரு.''

''கண்டு பிடிக்க முடிஞ்சுதா?''

''சொல்றதுக்குக் கஷ்டமா இருக்குது, பாப்பா.''

''சொல்லுங்க.''

''எனக்கு ரவி மேலே சந்தேகம் விழுது. அது தப்பில்லையா, அம்மா?''

''என்னுங்க நீங்க? சொந்த வியாபாரத்தைக் கவனிக்காமல் இருப்பாரா? வேறு யாராவது சிப்பந்தி கோல்மால் செய்கிறானு, பாருங்க'' என்ற காம்யா, சிரித்துக் கொண்டே கடைக்குள் போனுள்.

வீட்டுக்குச் சென்ற பிறகு தோழிகள் இருவரும் அமைதியாகப் படுத்துக்கொண்டு அரட்டை அடிக்கும்போது அவள், ''எங்க கடையிலே வாங்கலேன்னு ரவிக்கு ரொம்ப வருத்தம். நீ ஒண்ணுமே வாங்கலியே. எனக்காகவாவது அந்தக் கடையில் எடுத்திருக்கணும்.'' என்றுள்.

''ஏனு தெரியலையே? அம்மா வேண்டாம்னு சொல்லிட்டாங்க. அவங்களைக் காரணம் கேட்கிறேன், இரு.''

''காம்யா, நாங்க முன்னே யெல்லாம் உங்க மாமா கடையிலேதான் எடுப்போம். இப்ப என்னவோ மட்டப் பட்டு, நார் பட்டு எல்லாம் கலக்க ஆரம்பிச்சுட்டாங்களாமே?'' என்றுள் சுகந்தியின் தாய்.

''யார் சொன்னுங்க ஆன்ட்டி? மாமா ரொம்பக் கறாரானவர். ஒருக்காலும் அப்படி நடக்காது...''

''நீ சொல்றே... இப்பப் புதுசா ஒரு மானேஜர் வந்திருக்காரே, அவரா சொல்லித்தான் நாங்க சில பேர் அங்கே போவதில்லே. அவர்தான் அடுத்த கடையைச் சிபாரிசு செய்தார்.'' என்றுள் தோழியின் தாயார்.

'ரவியேவா!' காம்யாவுக்கு இந்தச் செய்தி பெரிய அதிர்ச்சியாக இருந்தது.

அதன் பிறகு காம்யாவுக்குக் கல்யாணத்தில் மனமே செல்லவில்லே. பொறுமையாக இரண்டு நாட்களைத் தள்ளிவிட்டு அவள் ஊருக்குத் திரும்பி விட்டாள். வீடு திரும்பியதும் அவள் தன் மாமாவைத்தேடிச் சென்றுள். ''மாமா, நான் உங்களோடு தனியாகப் பேச முடியுமா?'' என்று மிகத் தயக்கத்துடன் கேட்டாள்.

''வா, வா. நீ மதுரைக்குப் போனது பற்றி எல்லாம் சொல்லு. காத்துண்டு இருக்கேன்'' என்றுர் மாமா, உற்சாகமாக.

''கல்யாணம் நல்லாத்தான் நடந்தது மாமா. ஆனு... மாமா, நீங்களே போய் மதுரைக் கடைக் கல்லாப் பெட்டியிலே

தீபாவளிக்கு நாம் நிறைய எண்ணெ வைத்துப் பலகாரம் செய்வோம். பலகாரம் அதிக அளவு எண்ணெ இழுக்காமலிருக்க மாவு கலக்கும்போது சுட்ட எண்ணெ மூன்று ஸ்பூன் விட்டு கலந்து பலகாரம் செய்யலாம். இதனுல் எண்ணெ அதிகம் இழுக்காது. மொறுமொறுவென்று ருசியாக இருக்கும்.

– எஸ். விஜயா சீனிவாசன்

கொஞ்ச நாள் இருங்க'' என்று கூறிவிட்டு காம்யா கண்களில் நீர் தளும்ப நின்றாள்.

''என்ன சொல்லு.''

''என்ன சொல்லட்டும் மாமா? விருப்பமில்லாதவங்களை வரவழைத்துக் கடையிலே அமர்த்தினீங்க போதும். உங்களுக்கே துரோகம் செய்யறவங்களை என்னாலே எப்படி மாமா, எப்படி....'' மேலே பேசமுடியாமல் திணறினாள் பெண்.

''வீரப்பனுக்குத் தெரியுமா?''

''விவரம் தெரியாதுன்னு நினைக்கிறேன். சந்தேகம் மட்டும் இருந்தது. மேற்கொண்டு நான் விசாரித்துத் தெரிந்து கொண்டேன்.''

''கேட்கவே நல்லா இருக்குது! பம்பாயிலே அவங்க சின்ன மாமாபொண்ணும் இவனும் கண்டபடி சுத்தறதாச் சொன்னாங்க. இப்படிப் பிடிக்கப் போட்டேன். சரி, நல்லது, காம்யா, நீ போ. நான் பார்த்துக்கறேன். நீ கவலை இல்லாமல் சிரித்த முகத்துடன் இரு.''

காம்யா நடுங்கி விட்டாள். ''மாமா நீங்க இப்படி இடிஞ்சு போவீங்கன்னுதான் நான் சொல்லத் தயங்கினேன். நானே உங்க சந்தோஷத்தைக் குலேச்சுட்டேனே?'' என்று அலமந்தாள்.

''அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லே, குழந்தை. வாழ்க்கையிலே எத்தனையோ தோல்விகளை சந்தித்த பிறகுதான் வெற்றியைக் காண முடியும். இந்தச் செய்தியைத் தாங்கிக்கச் சக்தி இருக்குது எனக்கு. ஆனால் நான் ஆசையோடு உங்க ரெண்டு பேரையும் சேர்த்து வைக்கப் பார்த்தேன்.''

காம்யா தன் மாமாவுக்குக் காபியை எடுத்துக்கொண்டு அவரிடம் சென்றாள். ''மாமா, மாமியிடம் ஒரு தினுசாகச் சொல்லிவிட்டேன்'' என்று கூறினாள்.

''என்ன சொன்னே? பெரியப்பா வீட்டிலிருந்து சீர் செனத்தி வராதுன்னு கோடி காட்டிட்டியோ?''

''கோடியுமில்லே நுனியும் இல்லே. அவுங்க நம்முடன் உறவு வைச்சுக்க மாட்டாங்கன்னு சொல்லிட்டேன்.''

''அது அவனுக்கு நல்ல பாயிண்ட். ஏற்கனவே முணு முணுத்துக் கொண்டு இருந்தான். இப்ப நிம்மதி. சீர் கறந்து தன் பிள்ளைக்குக் கல்யாணம் செய்துவைப்பான்.'' என்று மாமா பேசி முடிப்பதற்குள் யாரோ தெருக் கதவை நாசுக்காகத் தட்டுவது கேட்டு மாமனும் மருமகளும் திரும்பினார்கள்.

ஓர் இளைஞன் வாசற்படியில் நின்றிருந்தான். ''உங்களோடு முக்கியமா ஒரு பேச்சுப் பேச வந்திருக்கிறேன். உள்ளே வரலாமா?''

''வாங்க, உள்ளே வாங்க'' என்று அழைத்தார் மாமா, நாற்காலியில் அமரும்படி கை காட்டியவாறே. ''நீங்க....?'' என்று சந்தேகத்துடன் இழுத்தார்.

''என் பெயர் கிரி. சுகந்தி எழுதிவிட்டாளோ என்று சந்தேகப்பட்டேன். இந்தாங்க, இது எங்க அப்பா கடிதம். உங்களுக்கும் சுகந்தி தாத்தாவுக்கும் மனஸ்தாபம்னு கேள்விப்பட்டேன். இது குடும்பமே வேறே....''

மாமா வந்த இளைஞனை உற்றுப் பார்த்தார். சில விநாடிகள். பிறகு அவன் குடும்பத்தார் அவன் படிப்பு, வேலை, முன்னேறும் வாய்ப்புக்கள் எல்லாவற்றையும் அலசினார்.

''காம்யா எனக்கு மிகவும் செல்லம். அவளை நன்றாகக் காப்பாற்றக் கூடியவர்களா என்று நான் திருப்தியாகணும்.''

''உங்கள் சம்மதம் தெரிந்தால், என் அப்பா, அம்மாவே இங்கே வந்து முறையாகப் பெண் கேட்பாங்க.''

கொஞ்ச நேரம் கழித்து மாமாவின் விளி மணி அடித்தது கேட்டு, காம்யா வந்து ''என்ன மாமா?'' என்று வினவினாள்.

''போய் மாமியைச் சீக்கிரம் அனுப்பு. நீ டிபன் எடுத்துண்டு வா, என்ன?'' என்று பணித்தார் மாமா.

காம்யா சென்று, மாமியை அனுப்பிவிட்டு தன் மாமா சொன்ன வேலைகளைச் செய்வதில் முனைந்தாள். மாமா அங்கு வந்தார்.

''மாமா!''

''பையனை உங்க மாமி கையிலே தவிக்க விட்டு விட்டுவந்திட்டேன்''என்று கூறி அவர் கண் சிமிட்டினார்.

> உடலில் புண் காயமிருப்பவர்கள் கத்தரிக்காய் சாப்பிடக் கூடாது. சீக்கிரம் ஆறவிடாது.
>
> -அழகம்மாள்

''என்ன மாமா இதெல்லாம்? எனக்கு ஒன்றுமே புரியவில்லையே?''

''அவனைப் பார்த்ததும் நீ ஏன் தூக்கிப் போட்ட மாதிரி கலவரம் அடைஞ்சே? இந்தக் கிரிதானே?'' என்று அவள் வாயைக் கிண்டினார் மாமா.

காம்யாவின் கண்கள் பனித்துவிட்டன. ''உண்மையா இந்த மனிதனை நான் பார்த்தது தவிர, பேசியது இல்லே, விவரமும் தெரியாது. என்னை நம்புங்க, மாமா. நான் ஊருக்குக் கிளம்பறச்சே சுகந்தி என்னவோ உளறினாள். அதனால்தான் எனக்குக் கல்யாணமே வேண்டாம், மாமா. நீங்க நினேச்ச மாதிரி மாமியும் நினைக்கலாமில்லையா? இந்த ஆளைப் பார்த்ததும் ரவி மீது பழி சுமத்தினதாக...'' அவள் குரல் தழதழத்தது.

''போதும் உளறினது. உன்னை நம்பாமல் இருக்க எனக்கு என்ன பைத்தியமா? பையன் நல்லவனாக இருக்கிறான். உன்னை மனசோடு விரும்புகிறான். எதற்கும் சொல்லி வைக்கலாம்னு வந்தேன். வா, வா'' என்று கூறிவிட்டு அவர் ஆனந்தமாக ஒரு பாட்டை முனகியபடியே தன் அலுவலக அறைக்கு மீண்டார்.



சரஸ்வதி-சந்திரசேகரன்

அழகுக்கு அழகூட்ட...

சென்ற மாதம் முகத்தில் மஜாஜ் முதலிய வற்றைப் பார்த்தோம். இதற்குப் பிறகு....

(படம் 1) பயிற்சிக்குப்(Stimulation) பிறகு க்ரீமைத் துடைத்து எடுக்கத் தேவையில்லை. இப்பொழுது முகத்தில் ஆவி (Steam) பிடிக்க வேண்டும். முக அளவே வாயுள்ள பாத்திரத்தில் ஒன்று அல்லது ஒன்றரை டம்ளர் தண்ணீர் எடுத்துக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். எலக்ட்ரிக் கெட்டில் (Electric Kittle) இருந்தாலும் உபயோகிக்கலாம். இந்தக் கெட்டில் உபயோகித்தால் தண்ணீர் சூடாகிக் கொண்டே இருக்கும். ஆவி வருவது நிற்காது. பாத்திரம் உபயோகப் படுத்தும்போது மறு முறை ஆவி பிடிக்க தண்ணீரைச் சுட வைக்க வேண்டும்.

தலையில் துண்டைக் கட்டிக் கொண்டு விடவும். பிறகு கனத்த டர்கிஷ் டவல் (Turkish Towel) ஒன்று பெரியஅளவாக எடுத்துக்கொண்டு தலையின் மேலாகப் போர்த்தி பாத்திரத்தின் வாயில் மேலாக முகத்தைக் குனிந்து காண்பிக்கவும். கனமான டவல் உபயோகப்படுத்தி யிருப்பதால் ஆவி வெளியில் போகாது. சூடு எவ்வளவு தூரம் தாங்கிக் கொள்ள முடியுமோ அவ்வளவு சூடாக ஆவி பிடிக்கலாம். முகத்தை வல இடமாக அசைத்து எல்லா இடங்களிலும் ஆவி படுமாறு செய்ய வேண்டும். குறைந்த பட்சம் மூன்றிலிருந்து ஐந்து நிமிடங்கள் வரை ஆவி பிடிக்க வேண்டும். தண்ணீர் ஆறிவிட்டால் மறுமுறை சுட வைத்துக் கொள்ளலாம். நீரில் சிறிது யூடிகோலன் சேர்த்துக் கொண்டால் ஆவி பிடிக்கும் போது மணமாக இருக்கும். முகத்தில் ஆவி பட்டுப் பொட்டுப் பொட்டாக தண்ணீராகும். இதனால் சருமத்தில் உள்ள அழுக்குகள் அகன்று தூய்மையாகின்றது. பருக்கள் இருந்தால் முனைகள் இளகிக் கொடுக்கும். லேசாக அமுக்கி அவைகளை அகற்றலாம். ஸ்டீமிங் செய்த பிறகு முகம் வழுவழுப்பாகவும் மிருதுவாகவும் தோற்றமளிக்கும்.

(படம் 2) தலையில் போர்த்திய டவலை எடுத்துவிட்டுப் பஞ்சினால் முகத்தை நன்றாக அழுத்தித் துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முகத்தில் இருந்த ஈரம் மற்றும் பருக்களின்தோல்கள் முதலியவை அகன்றுவிடும்.

(படம் 3) ஐஸ் பேக் (Ice pack). சருமம் மிருதுவான பிறகு சுருக்கமும் விழாமல் காப்பது மிகவும் அவசியம். அழகிற்குக் குளிர்ந்த நீரைப் போன்ற அழகு சாதனம் வேறு ஒன்றும்இல்லை. ப்ரிஜ் (Refrigerator) இருப்பவர்கள் இரண்டு மூன்று ஐஸ் கட்டிகளை டவலில் வைத்து முகத்தின் ஒவ்வொரு பாகமாக ஒற்றி எடுக்க வேண்டும். இதனால் ஸ்டீமிங்கினால் விரிவடைந்த சருமம்சுருங்குகிறது. தோலின் (Elasticity) இழுக்கும் தன்மை சுருங்கி விரிவதால் கூடுகிறது. இதனால் சுருக்கங்கள் முகத்தில் விழுவது குறைகிறது. கண்களிலும், கண்ணின் கீழ்க் கருவளையம் விழும் இடங்களிலும் ஐஸ் பேக் வைக்க வேண்டும். சுருக்கம் விழுவதை தவிர்ப்பது மல்லாது கண்களுக்கும் முகத்துக்கும் புத்துணர்ச்சி ஊட்டுகிறது. ஐஸ் இல்லாதவர்கள் குளிர்ந்த நீரினால் முகத்தை ஒற்றி எடுக்க வேண்டும். இதைச் செய்த

அடிக்கடி வயிற்றுவலி வந்தால் சிரகம் அல்லது சோம்பை வாணலியில் போட்டு வறுத்து, அதில் கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க விடவும். தண்ணீர் கொஞ்சம் வற்றின பிறகு அதை வடிகட்டி, அதில் 1ஸ்பூன் வெண்ணெ, கொஞ்சம் சர்க்கரை போட்டு சாப்பிட்டால் உடனே குணமாகிவிடும். சூட்டைத் தணிக்கும்.

- அனுஷா







பிறகு சருமத்தின் மிருதுத் தன்மையை உடனடியாக நாம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

(படம் 4) பேஸ் பாக் (Face Pack). கடைசியாக முகத்துக்கு பேஸ் பாக் செய்து கொள்ள வேண்டும். ப்யூட்டி பார்லர்களில் பலவித பாக் செய்ய முடியும். நாம் வீட்டில் முட்டையால் ஃபேஸ் பாக் செய்யலாம். முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை மாத்திரம் எடுத்துச் சிறிது சந்தனம் கலந்து சிறிய பிரஷ்ஷினால் முகத்தில் தடவிக் கொள்ள வேண்டும். கைகளினால் தடவினால் ஒரே சீராகத் தடவ வேண்டும் (படம் 4). கண்களின் நான்கு பக்கமும் விட்டு விட்டுத் தடவ வேண்டும். இந்த 'பாக்' தடவிய சிறிது நேரத்தில் முட்டை உலர்ந்து சருமத்தை இழுக்க ஆரம்பிக்கும். அதன் பிறகு மிதமான சுடு நீரால் முகத்தை கழுவிக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் முகத்துக்குப் பளபளப்புக் கூடி சுருக்கமில்லாமல் இருக்கும். முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை முகத்துக்கு உபயோகப்படுத்தும் போது மஞ்சள் கருவை வீணாக்காமல் தலைக்குத் தேய்த்துக் கொண்டு குளிக்கலாம்.

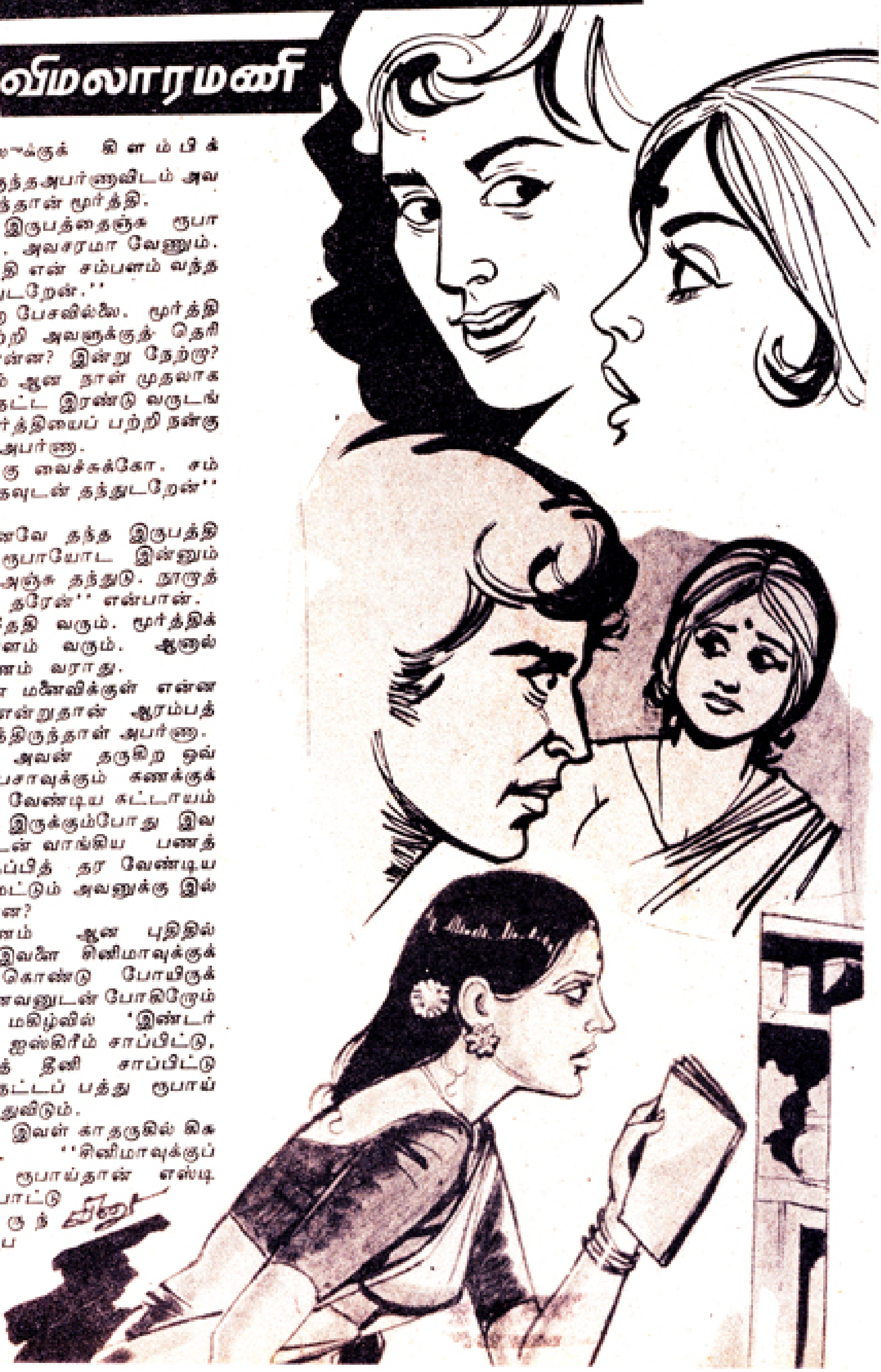
முட்டை உபயோகிக்காத சகோதரிகள் வெள்ளரிச் சாற்றில் சந்தனத்தை அரைத்துக் கலந்து 'ஃபேஸ் பாக்'காக உபயோகிக்கலாம். இதனாலும் பளபளப்பும் நிறமும் அதிகரிக்கும்.



படங்கள்: பி. ஏ. ரமணன்

அடிமை மோகம்

விமலாரமணி



ஆபீஸுக்குக் கிளம்பிக் கொண்டிருந்த அபர்ணாவிடம் அவசரமாக வந்தான் மூர்த்தி.

''ஒரு இருபத்தைஞ்சு ரூபா கொடேன். அவசரமா வேணும். முதல் தேதி என் சம்பளம் வந்ததும் தந்துடறேன்.''

அபர்ணா பேசவில்லை. மூர்த்தியைப் பற்றி அவளுக்குத் தெரியாதா என்ன? இன்று நேற்று? கல்யாணம் ஆன நாள் முதலாக கிட்டத் தட்ட இரண்டு வருடங்களாக மூர்த்தியைப் பற்றி நன்கு அறிவாள் அபர்ணா.

''கணக்கு வைச்சுக்கோ. சம்பளம் வந்தவுடன் தந்துடறேன்'' என்பான்.

''ஏற்கனவே தந்த இருபத்தி அஞ்சு ரூபாயோட இன்னும் எழுபத்தி அஞ்சு தந்துடு. நூறாத் திருப்பித் தரேன்'' என்பான்.

முதல் தேதி வரும். மூர்த்திக்குச் சம்பளம் வரும். ஆனால் இவள் பணம் வராது.

கணவன் மனைவிக்குள் என்ன கணக்கு என்றுதான் ஆரம்பத்தில் நினைத்திருந்தாள் அபர்ணா.

ஆனால் அவன் தருகிற ஒவ்வொரு பைசாவுக்கும் கணக்குக் கொடுக்க வேண்டிய கட்டாயம் இவளுக்கு இருக்கும்போது இவளிடம் கடன் வாங்கிய பணத்தைத் திருப்பித் தர வேண்டிய கடமை மட்டும் அவனுக்கு இல்லையா என்ன?

கல்யாணம் ஆன புதிதில் மூர்த்தி இவளை சினிமாவுக்குக் கூட்டிக் கொண்டு போயிருக்கிறான். கணவனுடன் போகிறோம் என்கிற மகிழ்வில் 'இண்டர்வெல்'லில் ஐஸ்கிரீம் சாப்பிட்டு, நொறுக்குத் தீனி சாப்பிட்டு கிட்டத் தட்டப் பத்து ரூபாய் செலவழிந்துவிடும்.

மூர்த்தி இவள் காதருகில் கிசுகிசுப்பான். ''சினிமாவுக்குப் பதினைஞ்சு ரூபாய்தான் எஸ்டிமேட் போட்டு வைத்திருந்தேன். இப்ப

கூட பத்து ரூபாய் ஆயிடுத்து. இந்தப் பத்து ரூபாயை நீதான் தரணும்!''

சாப்பிட்ட ஐஸ்கிரீமை அங்கேயே வாந்தி எடுத்து விடலாமா என்று கூடத் தோன்றும் அபர்ணாவுக்கு.

''தீபாவளிப் புடவைக்கு முன்னூறு ரூபாய்தான் எஸ்டிமேட். மேலே ஆனா நீதான் போட்டு வாங்கிக்கணும்.''

மூர்த்தி கணவனாக இருக்கவில்லை. கணக்கனாக இருந்தான்.

மாம்பழம் வாங்கிக் கொண்டு வருவான். இவள் நறுக்குவதற்குள் ''மாம்பழம் என்ன விலை தெரியுமோ? ஒரு பழம் ரெண்டு ரூபாய் சொன்னான். பேரம் பேசி ஒண்ணு எண்பதுக்கு வாங்கினேன். பங்கனப்பள்ளி. ஆளுக்கு ஒண்ணுதான் கணக்கு'' என்பான்.

மாம்பழத்தின் தித்திப்பை விட விலைப் பட்டியலின் புளிப்புப் பல்லைக் கூச வைக்கும். ஏதோ ஒண்ணு எண்பதை அப்படியே முழுங்கின மாதிரி ஒரு அருவெறுப்பு.

கல்யாணமான மகளின் பெருமையைப் பார்க்க இவள் அம்மா வந்தாள். வந்தது தான் வந்தாள் தன் தங்கையையும் அழைத்துக் கொண்டு வந்து விட்டாள்.

''என்ன உங்க அம்மாவும் சித்தியும் வந்து இப்படி டேரா போட்டுட்டாங்க? நான் வழக்கமா வாங்கறதுதான் வாங்குவேன். அரிசி, மளிகை, பால் என்று. எக்ஸ்டிரா ஆறதெல்லாம் நீதான் தரணும்'' என்று அவன் கணக்குப் பேசியபோதுதான் அவளுக்கு மனமே உடைந்து போயிற்று.

இது நம் வீடு, நம் உடைமை, நம் பொருள் என்று இவள் பார்த்துப் பார்த்து அலங்காரம் பண்ணுகிறாள். இவனானால் ஒவ்வொன்றுக்கும் பாகம் பிரித்து இன்ஷியல் எழுதுகிறான்.

அம்மா ஊருக்குப் போகும் வரை அத்தனை செலவுகளையும் இவளே பார்த்துக்கொண்டாள். நல்லதாகப் போயிற்று என்று இவன் பேசாமல் இருந்து விட்டான்.

அடுத்த மாதம் சம்பளம் வந்தபோது இவள் அவனிடம் தன் சம்பளப் பணத்தைத் தரவில்லை. பத்துத் தேதிக்கு மேல் அவனால் தாங்க முடியவில்லை.

''இந்த மாசம் சம்பளம் தரலியா உங்க ஆபீஸ்லே?'' என்றான்.

''போன மாசம் எனக்கு நிறையச் செலவு! எங்கம்மா எல்லாம் வந்ததாலே. ஆபீஸ்லே கொஞ்சம் கடன் வாங்கி யிருந்தேன். அப்புறமா பஸ் சார்ஜுக்கு வேணும். எல்லாம் சரியாப் போச்சு'' என்றாள்.

அவன் பேசாமல் இருந்துவிட்டான். பிறகு ஒரு நாள் மெதுவாகக் கேட்டான்.

''அந்த ஆறுநூறு ரூபாயை எப்பத்திருப்பித்தரப் போறீங்க?''

''எந்த அறுநூறு ரூபாயை?''

''அதான் என்னோட சம்பளம். அப்படியே உங்க கிட்ட தந்தேனே... அதைத் தான் கேட்கிறேன்.''

''அதான் அன்னிக்கே சொன்னேனே... என் ப்ரண்ட் கிட்டே வாங்கின கடனுக்குத் தந்துட்டேன்னு....''

''நீங்க வாங்கின கடனுக்குநானா பொணை. நீங்கதான் திருப்பித் தரணும்.''

அவன் ஒரு கணம் பிரமித்து நின்றான்.

''ஒரு மனைவி பேசற பேச்சா இது?''

''நீங்க பேசறதெல்லாம் கணவன் பேசற பேச்சா? ஒவ்வொன்றுக்கும் கணக்குச்சொல்றீங்க. என்வீட்டுக்காரங்களுக்கு நான் தான் செலவழிக்கணும்கிறீங்க... அப்போ உங்க கடனுக்கு நான் எப்படிப் பொறுப்பாளியாவேன்? அதான் வரதட்சிணை தந்திருக்கோமே... அந்தப் பணத்திலேகடனை எல்லாம் அடைச்சிருக்க வேண்டியது. தானே?''

'எதிர்த்தா பேசறே நாயே?''

''நாய் மாசம் அறுநூறு



சம்பாதிக்குமா என்ன? ஓ. டி. பார்க்குமா என்ன?''

அவன் உள்ளே போய் விட்டான்.

இரண்டு நாட்கள் கழித்து ஒரு நாள். மல்லிகைப்பூ நிறைய வாங்கி வந்திருந்தான். ஹோட்டலிலிருந்து ஸ்வீட் வேறு வாங்கி வந்திருந்தான். இது அவன் வழக்கம்தான். என்றாவது குஷி மூட் வந்து விட்டால் இதை யெல்லாம் வாங்கி வந்து 'இன்டிகேட்' பண்ணுவான்! தானும் ஏதாவது இண்டிகேட் பண்ணினால் என்ன? பட்டுப் புடவை வேண்டும்! தங்க நகை வேண்டும்! சீ!சீ! விபசாரத்தை விட மோசமான செயல் இது! புனிதமான கணவன் மனைவி உறவில் இப்படி ஒரு 'கணக்கு' வரலாமா? சீ...சீ... தப்பு... தப்பு... மகாத் தப்பு...அந்தஇரவில் அவன் கொஞ்சியபோது — சிரித்தபோது—

எல்லாவற்றிலுமே... எல்லாவற்றிலுமே. தன் ஆத்மா லயிக்காமல் ஏதோ இயந்திர மாகத் தான் இயங்குவது போல் ஓர்உணர்வு.

தீபாவளி பட்சணம் செய்ய...

பழைய வெல்லம் நல்லது: புதிய வெல்ல மாய் இருந்தால் அந்த வெல்லத்தை 12 மணிநேரம் வெயிலில் வைத்திருங்கள். பழைய வெல்லத்தின் குணம் கிடைக்கும்.

-வள்ளிமயில் மணியம்

குழந்தை பிறந்து விட்டது எப்படியோ!

சீபா பேருக்கு ஏற்ற மாதிரி ஏற்றி வைத்த தீபமாகத்தான் குழந்தை 'பளிச்'சென்று இருந்தாள். குழந்தைக்கான அத்தனை செலவு களையும் அபர்ணாவே பார்த்துக்கொண்டாள்.

''க்ரைப் வாட்டர் என்ன விலைதெரியுமா'' என்று கேட்டபடி இவன் வாங்கிக் கொண்டு வருவதை விட இவளேசமாளித்துக் கொள்ள லாம்.

''பேபி மில்க் பவுடர் இப்ப எல்லாம் கிடைக்கிறதே யில்லையாம்.''என்றபடி இவன் ப்ளாக்கில் வாங்கின பெருமைகளைக் கேட்டு கொள்வதை விட இவளே வாங்கிக்கொள்ள லாம்.!

குழந்தை பிறந்த பிறகுஅதையும் சமாளித் துக் கொண்டு ஆபீஸுக்குப் போவது அபர்ணா வுக்குப் பிரச்னையாக இருந்தது.

வேலைக்குப் போக வேண்டாம். குழந் தைக்குத் தாயாக லட்சணமாய் வீட்டில் இருக்கலாம் என்றால்—

மூர்த்தியை நினைத்தால் பகீர் என்றது. அஞ்சு பைசாவுக்கும் பத்து பைசாவுக்கும் கணக்குச் சொல்லிக் கொண்டு இவனிடம் குடித்தனம் பண்ணுவதா? ஆறு மாதம் லீவு போட்டாகி விட்டது. இனி? தன் தாயை வந்து இருக்கச் சொல்ல இவளுக்கு இஷ்ட மில்லை.

''உன் அம்மா அம்பது ரூபாய்க்குப் பால் குடித்தாள்'', ''இருபது ரூபாய்க்கு மோர் குடித்தாள்'' என்று மூர்த்தி கணக்குச் சொல்வான். தன் மாமியாரை வரவழைக் லாம் என்று நினைத்துக் கொண்டாள்அபர்ணா.

சின்னக் குழந்தையை ஆயாவின் கண் காணிப்பில் விட மனம் வரவில்லை.

மாமியார் வந்தாள். ஒரு மாதம் குடும்பம் நிதானமாகப் போனது. அதன் பிறகு மூர்த்தி இவளிடம் அடிக்கடி கடன் என்ற பெயரில் பணம் கேட்க ஆரம்பித்தான்.

அன்று ஒரு நாள் மூர்த்தியே வலியப் பேசினான். ''அம்மாவுக்காக அப்படி ஒண் ணும் நாம் ஜாஸ்தி செலவழிக்கவில்லை. ஆயா போட்டா மாசம் நூறு ரூபாய் சம் பளம் கொடுக்கணும். அப்புறமா அவ சாப்பாட்டுச் செலவு நூறு ரூபாய்க்கு மேலே ஆகும். இதை எல்லாம் கம்பேர் பண்ணினா அம்மா இங்கே இருக்கிறதாலே செலவு கம்மிதான்.''

கணவனை ஒரு அற்பப் புழுவைப் பார்ப்பது போல் அலட்சியமாகப் பார்த்தாள் அபர்ணா.

''செலவைக் கணக்குப் பண்ணி நான் அம்மாவைக் கூப்பிடல்லே. உறவை நினைச் சுத்தான் உண்மையாகக் கூப்பிட்டேன். ஆயா கிட்ட வளர்றதை விட என் குழந்தை பாட்டியோட அன்பிலே வளரட்டும்னு நினைச்சுத்தான் அம்மாவைக் கூப்பிட்டேன்'' என்றான் நிதானமாக.

அன்று இவள் நாத்தனார் திடீரென்று வந்தாள் தன் குழந்தையுடன். அவள் குழந்தைக்கு ஐந்து வயது இருக்கும். அவள் வந்ததிலிருந்து தினம் ஒரு ரகளை. திடீர் திடீரென்று நினைத்தபோது அம்மாவை அழைத்துக் கொண்டு ஷாப்பிங் கிளம்பி விடுவாள். அபர்ணாவின் பச்சைக் குழந்தை யையும் தூக்கிக் கொண்டு அவள் மாமியார் உடன் கிளம்பி விடுவாள்.

''இதென்ன... நீ என்ன சம்பளம் கொடுத்தவேலைக்காரி மாதிரிவீட்டிலே அடை பட்டுக் கிடக்கிறே? குழந்தையைப் பார்த் துக்கற ஆயாவா உன்னை அண்ணி ட்ரீட் பண்றா. பேசாம வீட்டுக்கு வா. தானே பார்த்துப்பா'' என்று போதனை செய்தாள்.

இதை யெல்லாம் என்னவென்று சொல்வது? யாரிடம் சொல்வது? ஏதோ யோசனையில் பரிமாறியவளை நாத்தனாரின் கூச்சல் திடுக்கிட வைத்தது.

''ஏண்டி மஞ்சள் பொடி போட்டா ரசம் வச்சே? என் புள்ளைக்கு மஞ்சள் காமாலை வந்திருக்குன்னு தெரியும் இல்லே? என் புள்ளையைக் கொலை பண்றதுக்காகவே பண் றியா சண்டாளி...'

''அவன் ராத்திரிக்கு இட்டிலிதானே சாப்பிடுவான்? இட்டிலி வச்சிருக்கேனே''

''ஒரு வேளை ரசம் கேட்டுட்டான்னா?''

அர்த்தமற்ற சண்டை.

அவள் உறவென்று நம்புகிறஒவ்வொன்றும் ஏனிப்படி வக்கிரகமாக இருக்கிறது? இவள் யாருக்காக,எதற்காக இப்படி உழைக்கிறாள்

இந்த இம்சையிலும் கணவன் என்கிற கணக்கு இயந்திரமாவது ஒரு பாதுகாப்பாக அருகில் இருக்கிறதே என்கிற ஆறுதல் திடீரென்று தோன்றுகிறது. யாரிடமாவது சொல்லி அழுதால்தான் தேவலை என்று தோன்றுகிறது.

"ஆனாலும் நீ ரொம்பத்தான் இடம் கொடுத்துட்டே மூர்த்தி. அது அதை வைக்கிற இடத்துல வைக்கணும். தான் சம்பாதிக்கிறோம் என்கிற கர்வம். அதான் அந்தத் திமிர். ஆணவம். என்னை அவமானப்படுத்தினாப் பரவாயில்லை. நாங்க என்னிக்கோ வந்து போறவங்க. உன்னை அவமானப்படுத்தினா என்னால தாங்க முடியாது"

நாத்தனார் மூர்த்தியிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தாள்.

வைக்கிற இடத்திலே வைக்கணுமாமே. மனைவியை மாட்டுத் தொழுவத்தில் தாலி என்னும் கயிறு போட்டுத்தான் கட்டி வைத்திருக்கிறான் மூர்த்தி! இன்னும் என்ன எதிர்பார்க்கிறாள் நாத்தி?

சம்பாதிக்கிற திமிர் என்பதற்காக தன் கடமைகளில் அவள் தவறினாளா? ஆபீஸிலும் உழைத்துவிட்டு, வீட்டிலும் உழைத்து வருகிறாளே? இது திமிரா?

இல்லை... இவள் நாத்தனார் படிக்கவில்லை.... உத்தியோகம் பார்க்கவில்லை! அதனால் எழுந்த பொறாமைப் பேச்சு. இதை லட்சியம் பண்ணக் கூடாது!

மூர்த்தி என்ன பதில் சொல்லப் போகிறான், பார்க்க வேண்டும். என்ன இருந்தாலும் அவன் படித்தவன். ஆபீஸ் போய் வருபவன். மனைவியை விட்டுக் கொடுத்துப் பேசமாட்டான்.

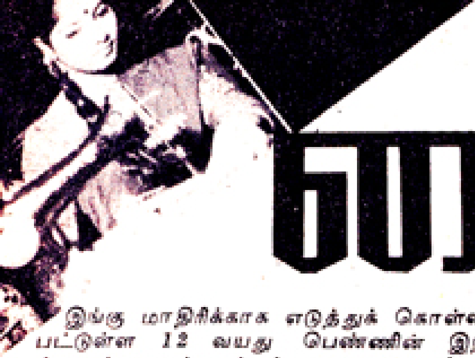
அபர்ணா மூர்த்தியின் பதிலுக்காகக் காத்திருந்தாள்.

"சரி சரி... விடு கழுதையை... இதைப் பெரிசு பண்ணாதே... ஏதோ ஒரு பொண்டாட்டி! வெளியே போனா ஒரு ராத்திரிக்கு அம்பது, நூறுன்னு செலவாகும். அதுக்கு இது தேவலை. அதான் அடிச்சுத் துரத்தாம வச்சிருக்கேன்!"

நாத்தனார் சிரிக்கிறாள்! மூர்த்தியும் கூடச் சிரிக்கிறான்!

அபர்ணா ஸ்தம்பித்துப் போகிறாள்! புனிதமான கணவன் மனைவி உறவுக்குக் கூட இவன் காசு போட்டுத்தான் கணக்குப் பார்க்கிறானா? அம்பது நூறு செலவாகுமாமே, ஏன்? வியாதி வந்தால் ஆயிரம் ரெண்டாயிரம் கூடச் செலவாகும்! இன்னும் இங்கே என்ன இருக்கிறது?

மகளை வளர்க்க இவளுடைய உத்தியோகம் இருக்கிறது. அன்பாக ஆயா வேலை பார்க்க கணக்குப் பார்க்கத் தெரியாத அம்மா—இவள் அம்மா பாசத்தோடு காத்திருக்கிறாள். திருவான்மியூரில் செத்து மடிவதைவிட இவள் பிறந்த வீட்டில் 'வாழலாம்' வாழா வெட்டியாக வாழலாம். தப்பில்லை.



தையல்

இங்கு மாதிரிக்காக எடுத்துக் கொள்ளப் பட்டுள்ள 12 வயது பெண்ணின் இந்த ப்ளவுஸ் தைப்பதற்குச் சுமாராக முக்கால் மீட்டர் துணி தேவைப்படும். டை பை டை மற்றும் பூப் போட்ட பாப்ளின் போன்ற அவரவர் விருப்பத்துக்கேற்ற துணிகளில் இந்த ப்ளவுஸைத் தைக்கலாம்.

பேப்பர் மாதிரியை வரையும் முறை:

தேவையான அளவுப்படி ப்ளவுஸின் நீளத்தை அளந்து குறித்துக் கொள்ளவும். (இடுப்புப் பகுதி வரையிலாக உயரத்துடன் கூட 4'' சேர்த்து முழு உயரம் கணக்கிட வும். மார்பைச் சுற்றி அளந்து மார்புச் சுற்றளவுடன் + 4'' சேர்த்துக் குறித்துக் கொள்ளவும். தேவையான கையின் நீளத் தையும் அகலத்தையும் அளந்து குறித்துக் கொள்ளவும்.

மேற்கண்டவாறு அளவுகளைக் குறித்துக் கொண்டவுடன் பழைய செய்தித் தாளில் பேப்பர் மாதிரியை வரையத் துவங்கவும்.

அளவுகள்	பாடி
0to1	= 16'' (உயரம்)
0to0' 1to1'	= 13'' (முன் பாடியும் பின் பாடியும்சேர்ந்து)
0to3 0'to3'	= 5½'' (மார்பளவின் நாலு பாகம்)
0to2 0'to2'	= 8'' (உயரத்தில் பாதியளவு)
0to8 8to0'	= 2'' (கழுத்தளவு)
8to9	= 3'' (தோள் அளவு)
11	= 2வது கட்டத்தின் மையப் புள்ளி
6to6' 7to7'	= 3¼''(மார்பின் ¼ அளவில்பாதி)
கை	
0to1 2to3	= 6'' (தேவையான உயரம்)
0to2 1to3	= 11'' (அகலம்)
4to5	: 5½'' (அகலத்தில் பாதி)

முதலில் உயரத்தைப் பேப்பரில் குறித்துக் கொள்ளவும். (16'') பின்னர் பாடியின் முன் பாகம், பின் பாகம் ஆகியவற்றை (0to1' 1to1'') சேர்த்துக் கட்டமாக வரைந்து கொள்ளவும். உயரத்தின் பாதி யளவை (18'') மார்க் செய்து (2to2') வரைந்து அதையும் இரு சம பாகமுள்ள கட்டங்களாக (5to5') படத்தில் உள்ளது போன்று வரைய வும். 2வது கட்டத்தின் மையப் புள்ளியை (11) குறித்துக் கொள்ளவும். கழுத்தின் அகலத்தை (0to2) வரைந்து கொள்ளவும். (2'') முதலில் நாம் வரைவது முன்புற பாடி யின் மாதிரியாகும். அடுத்துள்ளது பின்புற பாடியாகும். பின்புறக் கழுத்தையும் (0'to8) மார்க் செய்து கொள்ளவும். முதல் கட் டத்தை முன் பாடி, பின் பாடி ஆகியவற்றின் 3 பாகங்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். படத்தைப் பார்த்துஅதைப் போன்றுமுன்புற பின்புறக்கழுத்தை வரையவும். தேவையான தோள்பட்டை அளவை (8to9) வரையவும். தோள்பட்டை இறக்கம் ½''அமைத்து சாய் வாக வரையவும். பின்புற, முன்புற தோள் பட்டையிலிருந்து ஆம்ஹோலை வளைவாக வரையத் துவங்கி 11 என்ற புள்ளியில் முடிக்கவும். பின்னர் 3'லிருந்து 4'' மேற் புறம் நோக்கி அளந்து குறித்துக்கொண்டு (10) படத்தைப் பார்த்து இடுப்பின் சாய் வான பகுதியை அமைக்கவும்.

கை:

தேவையான உயரம், அகலம் ஆகிய வற்றைக் குறித்துக் கொள்ளவும். அக லத்தைக் கணக்கிட ஆம்ஹோலை அளந்து அதிலிருந்து 1'' கழித்துக் கொள்ளவும். உதாரணமாக இங்கு ஆம்ஹோல் 12'' ஆகும். ஆகையால் கையின் அகலம் 11'' இதை 3 சம கட்டங்களாகப் படத்தில் உள்ளதுபோன்றுவரைந்து, 2வதுகட்டத்தின் மேற்புறமிருந்து அரை அங்குலம் மார்க் செய்யவும். 4to5 மத்திய கோட்டை வரை யவும். கையின் வளைவான பகுதியை படத்தில் உள்ளது போன்று வரையவும். முன் பாடி, பின் பாடி, கை ஆகியவற்றைத் தனியே வெட்டிக் கொள்ளவும்.

பேப்பர் மாதிரியைத் துணியில் வைத்து வெட்டும் முறை:

முதலில் துணியின் கரைப் பகுதி உயர வாக்கில் அமையுமாறு பின்புற பாடியை வைத்து (2ஆக மடித்து) தைப்பதற்காக எல்லா இடமும் கால் அங். விட்டுப் பென் சிலால் வரைந்து கொள்ளவும். அதற்கு முன் துணி பேப்பரை விட்டு நழுவி விடாத வாறு குண்டூசியால் பின் செய்துகொள்ளவும் இடுப்பின் இணைப்புப் பகுதியில் வேண்டு மானால் அரை அங். தாராளமாக விட்டு

சிறுமிகளுக்கான ப்ளவுஸ்

அளவுகள்

உயரம் – 16"

மார்பு சுற்றளவு – 26/4 = 6½"

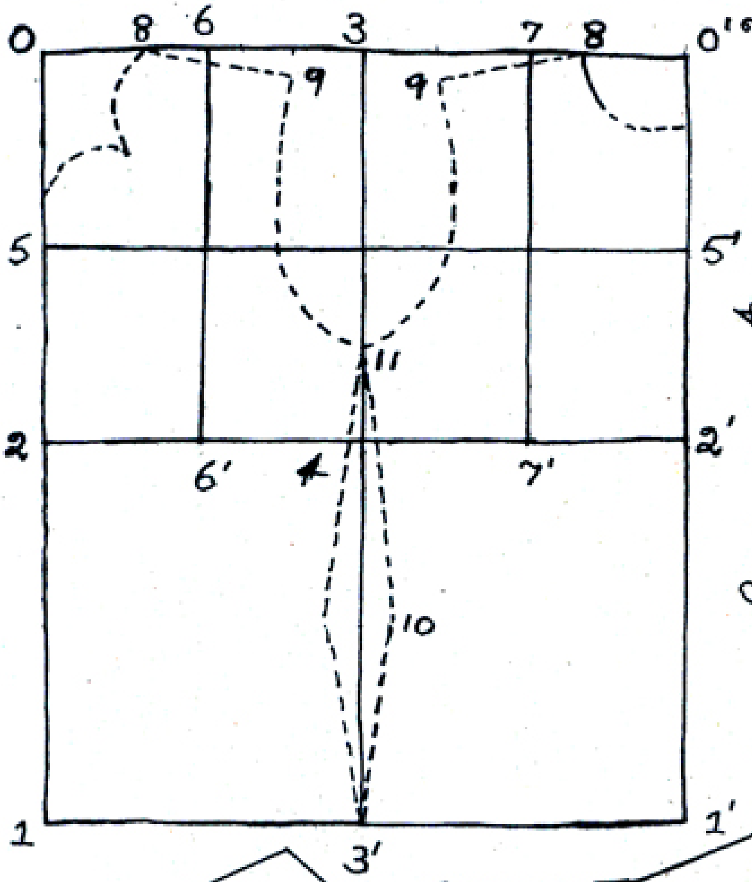
கழுத்து – 2"

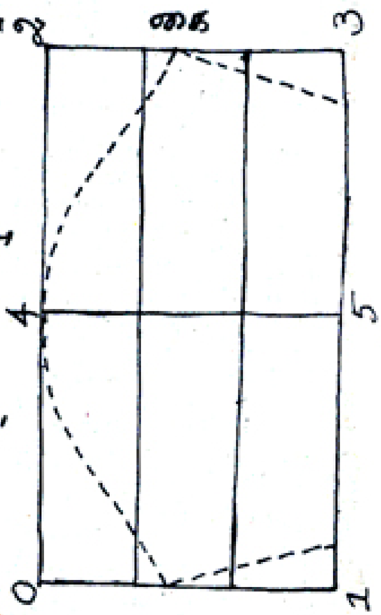
தோள் பட்டை – 3"

ஆர்ம் ஹோல் – 12"

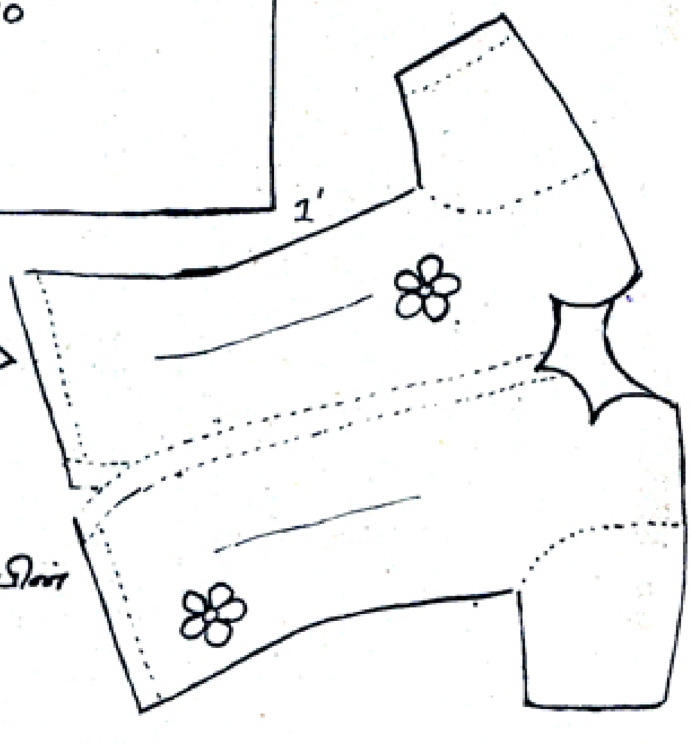
- - - - - வெட்டும் கோடுகள்

——— துணை கோடுகள்





லலிதா கணபதிராமன்



உடை – தைத்து முடித்தபின்

வரைந்து கொள்ளலாம். ஏனெனில் கை இணைக்கும்பொழுது ஏற்படும் ஏற்றத் தாழ்வு களைச் சரி செய்ய இது பயன்படும். கத்திரி யால் பின்புற பாடியை வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். முன்புற பாடியையும் இவ் வாறே வெட்டிக் கொள்ளவும். இரண்டு கைகளையும் எல்லா இடமும் கால் அங். சாய்வான இணைப்புப் பகுதியில் மட்டும் அரை அங். விட்டு வரைந்து வெட்டவும். கை பாடியின் கீழ்ப் பகுதியில் (Bottom) மடித்துத் தைக்க ஒன்றரை அங். துணி விடவும்.

தைக்கும் முறை:

2'' மற்றும் $1\frac{1}{2}$'' அகலமும் ஒபன் அள வுக்கு நீளமும் உடைய இரண்டு துணிகளை மீதமுள்ள துணியிலிருந்து வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். $1\frac{1}{2}$'' அகலமுடைய துணியை பாடியின் வலது புறம் நல்ல பக்கம் வைத்து கால் அங். ல் தையல் போட்டு கெட்ட பக்கம் திருப்பிக் கால் அங். மடித்து தையல் போடவும். 2 அங். அகலமுள்ள துணியை பாடியின் இடது புறம்கால் அங். அளவில் கெட்ட பக்கம் தைத்து நல்ல பக்கம் திருப்பி முன் தைத்த தையலின்மீது வைத்து தையல் தெரியாதவாறு கால் அங். மடித்து மிஷினில் தைக்கவும் பின்னர் முன்புறக் கழுத்தை க்ராஸ் பீஸால் முன்னர் விளக்கியபடி. ஒரு அங். அளவு பெரிய கருக்கத்தை முன் வளையும் இடத்தில் வைத்து நல்ல பக்கம் தையலிட்டு கெட்ட பக்கம் திருப்பவும். முனைப் பகுதியில் தையல் பிரியாதவாறு கத்தரியால் சிறிதளவு வெட்டி விட்டால் முனை நன்றாக வளையும். உருவமும் மாறாமல் அப்படியே இருக்கும். கால் அங். மடித்து ஹெம்மிங் செய்யவும். பின்புறக் கழுத்தை யும் க்ராஸ் பீஸால் தைக்கவும். பின்னர் தோள்பட்டை — இடுப்பின் சாய்வான பகுதி ஆகியவற்றைத் தைத்து முடிக்கவும். கையின் கீழ் மடிப்பைத் தைத்த பின்னர் ஆம்ஹோலுடன் ஒவ்வொரு கையையும் வைத்துப் பார்த்துச் சரியாகப் பொருந்தும் இடத்தில் மார்க் செய்து கொள்ளவும். கீழ்ப்புறம் கையின் தேவையான அகலத்தை மார்க் செய்ய வும். மேற்புறமும், கீழ்ப் புறமும் மார்க் செய்த இடங்களை இணைத்து சாய்வாகத் தைக்கவும். பின்னர் கையை நல்ல பக்கம் திருப்பி பாடியின் உட்புறமாக ஆம்ஹோல் பக்கம் கொண்டு வந்து, கை, பாடி ஆகிய வற்றின் நல்ல பக்கங்கள் இரண்டும் ஒன்றாக இணைந்திருக்குமாறு பார்த்துவைத்து ஒட்டுத் தையல் கால் அங். அளவில் போட்ட பின் மிஷின் தையல் தைக்கவும். பாடியின் கீழ்ப்புறம் மடித்துத் தைக்கவும். ஒபன் பகுதியில் வலது புறம் 2'' நீளத்திற்கு ஒரு கொக்கி வீதம் (அல்லது ப்ரெஸ் பட்டன்) வைத்துத் தைக்கவும். ப்ளவுஸின் கழுத்தை நமக்குத் தேவையான உருவத்தில் அமைத் துக் கொள்ளலாம். ப்ளவுஸின் பின்புறம் 2 dartம் முன்புறம் 2 dartம் தேவை யானால் போட்டுக் கொள்ளலாம். dart போடும்பொழுது இரு முனைகளும் மிகவும் குறுகியும், நடுவில் கால் அங். அகலமாகவும் இருக்குமாறு பார்த்துத் தைத்தால் ஷேப் நன்றாக வரும்.



கோடை மேகங்கள்

குறுநாவல்

லக்ஷ்மி

வெளியே புறப்பட ஆயத்தமாகிவிட்ட அனுபமா தங்கள் படுக்கையறையின் அருயரக் கண்ணாடி முன் மீண்டும் ஒரு முறை வந்து நின்றாள். பின்னால் வாயிற்படியருகே ஓரகத்தி பத்மா வந்து நிற்பதைக் கண்ணாடி பிரதிபலித்தது.

''இதுதான் உங்கண்ணா சிங்கப்பூரிலிருந்து கொண்டு வந்த புடவையா?'' கேட்டபடி மிகவும் உரிமையுடன் உள்ளே வந்து புடவைத் தலைப்பைத் தொட்டுப் பார்த்தாள் அவள்.

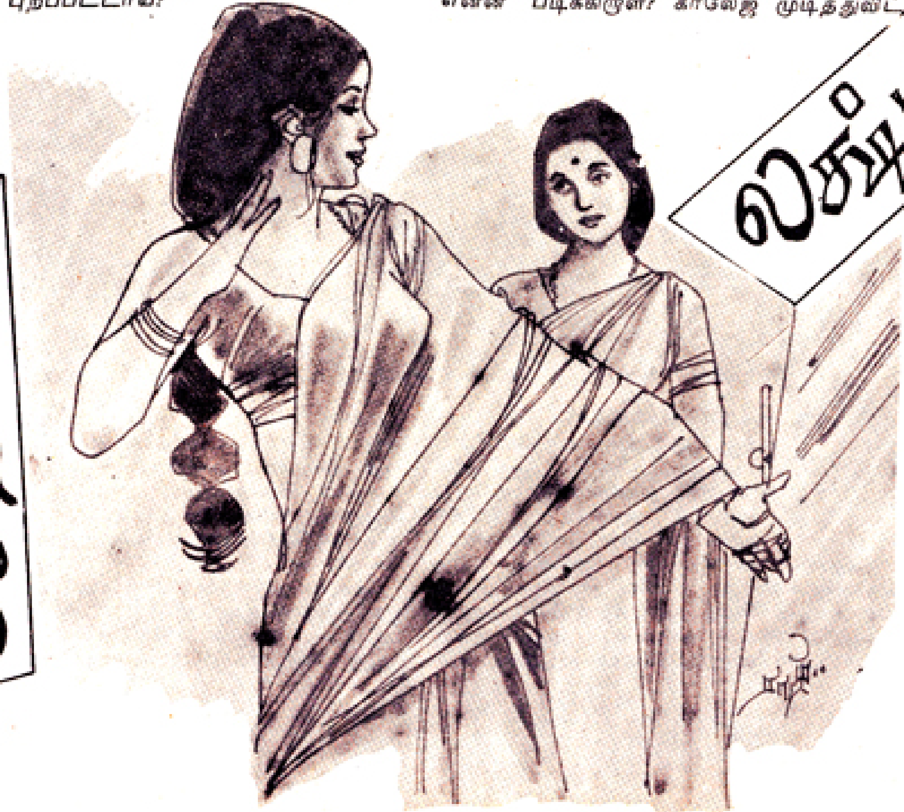
''பேஷ்!... மேட் இன் ஜப்பான். பட்டுப் போலக் கைக்கு ரொம்ப மிருதுவா இருக்கே? அடுத்தவாட்டி உங்கண்ணா சிங்கப்பூர் போனா எனக்கும் இதுபோல் ஒண்ணு வாங்கிட்டு வரச் சொல். பணம் தந்துடறேன்...'' சிரித்தபடி மேலும் கீழும் அவளை ஆராய்ந்தாள்.

''ஆமாம், எங்கே வெளியில் இந்த வேளையில் புறப்பட்டாய்?''

நாடை இறுகப் பற்களைக் கடித்துக் கொண்டு ஆத்திரத்தை அடக்கிக் கொண்டாள் அனுபமா.

பத்மா.... வீட்டுக்குப் பெரிய மருமகள். அந்த நிலையில் மற்றவர்களிடமிருந்து மரியாதையையும் கேட்ட கேள்விகளுக்கு உடனடியாகப் பதிலையும் எதிர்பார்ப்பவள். அவளிடம் என்றைக்குமே ஒரு அல்ப குணம். மற்ற ஓரகத்திகளின் அன்றாட அலுவல்கள் கட்டாயம் அவள் அறிந்தாக வேண்டும். இல்லையென்றால் அவள் தலை வெடித்து விடும் போன்றதொரு தவிப்பு ஏற்பட்டுவிடும் அவளுக்கு.

''என்ன சமைத்தாய்? ஆமாம், இந்த ஷர்ட்டை உன் கணவர் எந்தக் கடையில் வாங்கினாராம்? நேற்று உங்க வீட்டுக்கு வந்திருந்தாளே அது உன் அத்தை பேத்தியா? என்ன படிக்கிறாள்? காலேஜ் முடித்துவிட்



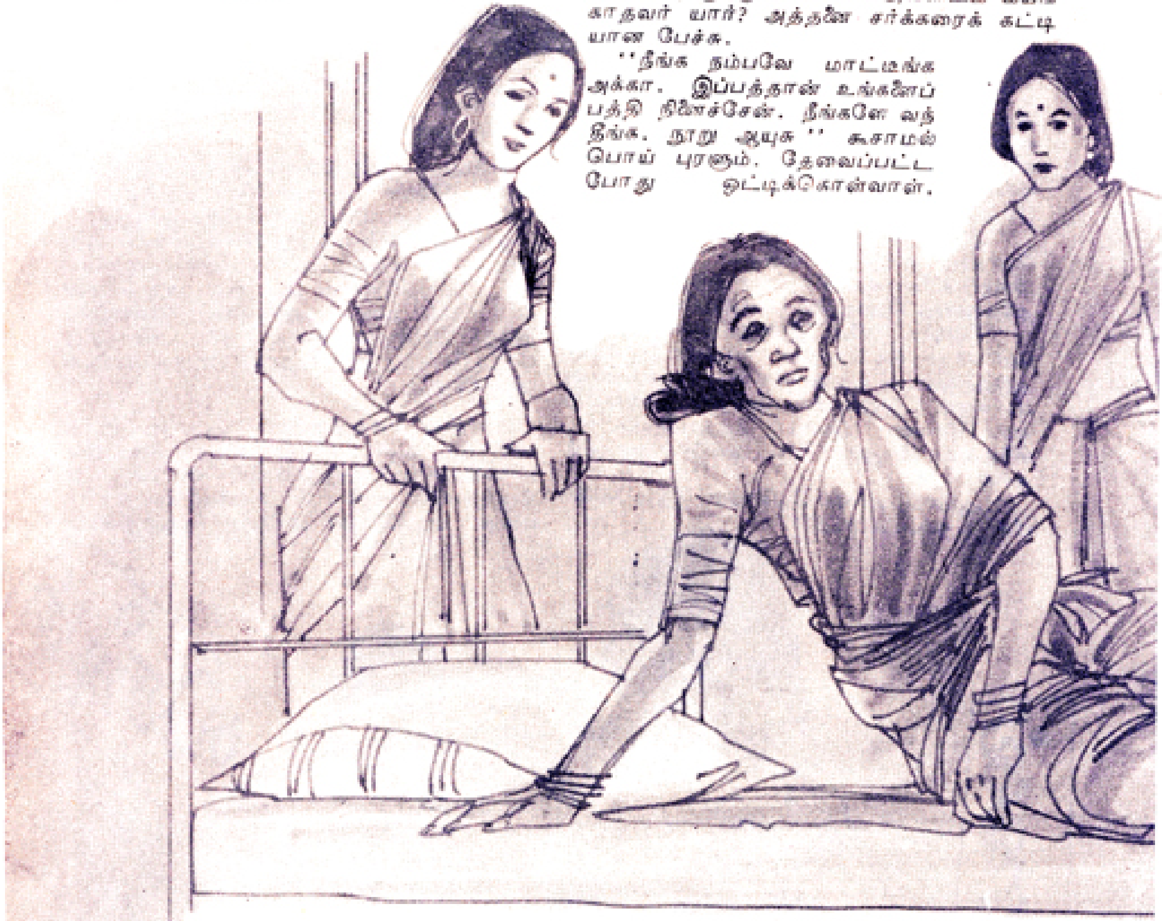
டாளா? கல்யாணத்துக்கு நிற்கிறுளா?'' இத்யாதி....

சாட்சிக் கூண்டில் நிற்பவரிடம், குறுக்குக் கேள்வி கேட்கும் வக்கீல்கள், இது விஷயத்தில் அவளிடம் தோற்றுப் போவார்கள். அத்தனை தொண தொணப்பு. ஆத்திரத்தை அடக்கிக் கொண்டு போலியாக முறுவலித்து பதிலளிப்பதைத் தவிர வேறு வழியே இருக்காது மற்றவர்களுக்கு.

தான் தெரிந்து கொண்டதை உடனே வளையிலிருந்து சண்டை விவரம் வரை அவளுக்குச் சங்கதி வந்துவிடும்.

மூன்றுமவள் ரம்யா பம்பாய்க்காரி. தான் உண்டு தன் வேலை உண்டு என்ற தனி வட்டத்தினுள் ஒதுங்குபவள். தப்பித் தவறி செய்திகள் ஏதும் காதில் பட்டு விட்டாலும் காட்டிக் கொள்ளவே மாட்டாள். நாசூக்குக் காரி.

நான்காவது ஒரகத்தி நளினி பெரிய வாய்ச் சாலஜி. தனுக்குப் பேச்சில் அவளிடம் மயங்காதவர் யார்? அத்தனை சர்க்கரைக் கட்டியான பேச்சு.



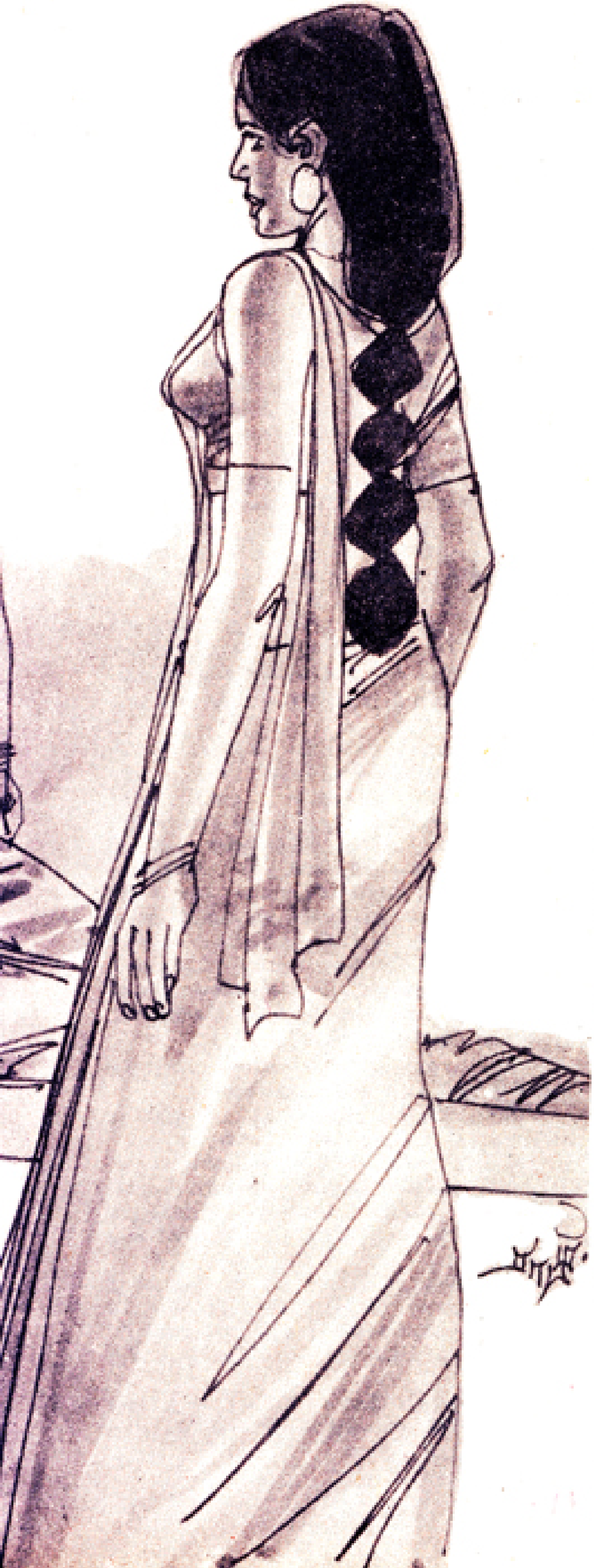
''நீங்க நம்பவே மாட்டீங்க அக்கா. இப்பத்தான் உங்களைப் பத்தி நினைச்சேன். நீங்களே வந்திங்க. நூறு ஆயுசு'' கூசாமல் பொய் புரளும். தேவைப்பட்ட போது ஒட்டிக்கொள்வாள்.

அடுத்தவர்களுக்குச் சொல்லி, சிறிது நேரத்தில் எல்லோரிடையேயும் பரப்பிவிடும் ஒரு துர்க்குணமும் பத்மாவுக்கு உண்டு.

அடுத்த ஒரகத்தி அனிதா ரொம்பவும் கர்வி. அவளை விடப் படித்தவள். போஸ்ட் கிராஜுவேட் என்ற மண்டைக் கனம். பெரிய இடத்துப் பெண் என்ற தகுதி வேறு. அல்பத்தனமாக, தானுக எதையும் கேட்க மாட்டாள். ஆனுல் அவள் கேளாமலேயே அத்தனை பேர் வீட்டுச்சமைய வேண்டாதபோது தப்பித் தவறிக்கூட ஜன்னருகில் நிற்க மாட்டாள். சுயநலத்தின் மறு அவதாரம் அவள்.

வைதேகி காலனியின் கடைசி வீட்டுக்காரி அனுபமா, வெளியே செல்லவேண்டுமானுல் அத்தனை பேரையும் தாண்டித்தானே போக வேண்டும்?

அவள் மூச்சு விட்டால் கூட மற்ற நாலு ஒரகத்திகளுக்கும் தெரிந்து விடும். அத்துடன் மட்டுமா? பஞ்ச பாண்டவர்களைப் போல ஐந்து பிள்ளைகளைப் பெற்றுவிட்டு கணவனிட



மிருந்து பேரன், பேத்திகள் வரை இரண்டு டஜன் ஆசாமிகளை ஆட்டிப் படைத்து அல்லி தர்பார் நடத்தும் அலமேலு அம்மாள், மரியாதைக்குரிய அவர்களது மாமியார்தான் அந்தக் காலனியில் முன் வீட்டில் தங்கி வரும் காவல் தெய்வம்.

வராந்தாவை ஒட்டிய ஆபீஸ் அறைக்குள்ளே சுழல் நாற்காலியில் உட்கார்ந்தபடி அவர்களது வியாபார சம்பந்தப்பட்ட பைல்களை ஆராய்ந்து கொண்டு, ஜன்னல் வழியே தெருவையும் பார்த்தபடி உட்கார்ந்திருக்கும் அந்தம்மாளின் கண்களுக்கும் கருத்திற்கும் எந்த விஷயமும் தப்ப முடியாது.

ஃபைலை வைத்துவிட்டு எழுந்து வராந்தாவில் வந்து நின்றுவிடுவாள்.

''படை பதைக்கிற வெய்யிலில் கடைக்கா கிளம்பியிருக்கே?''

''வீட்டை நன்றாப் பூட்டினியா?''

''காஸ் அடுப்பைக் கவனிச்சு மூடித்தானே கிளம்பி யிருக்கே?''

''சாவியை மேஜை மேல் வச்சுட்டுப் போ. வழியிலே எங்கேயாவது தொலைச்சிட்டுவந்து நிக்காதே.''

''சிநேகிதிகளைப்பார்க்கவும், கண்டத்தெருவுக்குப் போகவும் ஆபீசிலிருந்து காருக்கு டெலிபோன் பண்ணினயா... இல்லையா? அதுதான் சரி. அங்கே வியாபாரம் கெட்டுப் போகும். டிரைவர்கள் ஆபீஸ்ல செய்ய வேண்டிய வேலையை விட்டுட்டு வரது ரொம்ப தப்பு. இஞ்சி லாபம் மஞ்சளிலேன்னு போயிடும். பேசாமல் ஆட்டோ இல்லாட்டி டாக்ஸி எடுத்துக் கொண்டு போ.''

படபடவென்று பேசுவாள். அறுபது வயதைத் தாண்டிவிட்ட கிழவி. ஐந்து பிள்ளைகளைப் பெற்றுவிட்ட மகராசி. அவள் தான் அந்தளை பேருக்கும் ராணியாக, கணவனைப் பின்னால் தள்ளிவிட்டு தானே முன்னால் நின்று எல்லாவற்றையும் சமாளிக்கும் சூரப்புலி.

''வீடு வாசல்னு நல்ல இடம். பையன் பார்க்க லட்சணமாகவே இருக்கான். சொந்த வியாபாரம். பெரிய சம்பந்தம் இவன்தான் வீட்டின் கடைக்குட்டி.'' அப்பா அந்த வரனைப் புகழ்ந்தபோது அவளுடைய ஒன்றும் தெரியாத அத்தை கூட ஒரு கேள்வி கேட்டு வைத்தாள்.

''ஆஸ்திக்கு ஒரு பிள்ளை, ஆசைக்கு ஒரு பொண்ணுன்னு நமக்கிருக்கிறது. இதைக் கொண்டு போய் கழுத்து மட்டும் சம்சாரத்திலே தள்ளணுமா?''

அப்பா வக்காலத்து வாங்கியவர் போலப் பேசினார். ''நுங்கம்பாக்கத்திலேபெரிய இடம் வாங்கிப் போட்டிருக்காங்களாம். இப்ப சத்தியாக் கூட்டுக் குடும்பமா இருக்காங்க. பிள்ளைகள் எல்லாருக்கும் தனித் தனியா வீடு கட்டி வைச்சுடப் போறாங்களாம்.''

வரதட்சிணை, சீர் இத்யாதிகளுடன் ரிசப்ஷன், கச்சேரி வகையான சிறப்பு அப்சங்களுடன் தடபுடலாகத்தான் நடந்தது அவள் கல்யாணம். ஆயிரக் கணக்கில் பணம்

கரைந்தது. மற்ற மருமகன்மாரின் பிறந்த வீட்டில் போட்ட நகைகளின் ஜாபிதாவைக் காட்டி, கிட்டி போட்டு வசூல் செய்யும் கிஸ்திக்காரனைப் போல் அலமேலு அனுபமாவுக்கும் செய்யச் சொல்லி விட்டாள்.

மாமனார் சஞ்சீவி வாயே திறவாத சாது மனிதர். சுருங்கச் சொன்னால் அப்பாவி. பெயருக்கு வீட்டு எஜமானன். ஆனால் கம்பெனி நிர்வாகத்திலிருந்து வீட்டு மளிகைச் சாமான்வரை அலமேலு அம்மாளே உண்மையான எஜமானி. அந்தம்மாள் இட்டதே சட்டம்.

சமீபத்தில் மாமனார் சஞ்சீவி தமக்கு உடம்பு முடியவில்லை, தலைவலி,பல்வலி எனப் பல காரணங்களைக் காட்டி நாளைக்கு ஒருவித நோயுடன், மாடியிலிருந்த தமது அறையே கதியாக இருந்து விட்டார். வேளைக்குச் சாப்பிடுவது, தூங்குவது, பிள்ளைகள், நாட்டுப் பெண்கள் – பேரன்களை ஒட்டு மொத்தமாகச் சந்திக்கும்போது ஊஞ்சலில் ஆடியபடியே ஒரு போலிப் புன்னகையை வீசி விட்டு, ''எல்லோரும் க்ஷேமமா இருங்கோ'' என்றுஆசீர்வதித்து விட்டு மாயமாகி விடுவது என்ற ரீதியில் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தார்.

ஒரே வீட்டில் நான்கு ஓரகத்திகள் – அவர்களது நண்டும் சிண்டுமான குழந்தைகளுடன் கும்பலாக வாழ ஆரம்பித்தபோது வாழ்க்கை அனுபமாவுக்கு ஒரே நரகமாக இருந்தது. யார் சமைப்பது? யார் வேலைக்காரியுடன் சேர்ந்து வீட்டைச் சுத்தப்படுத்துவது? யார் சாப்பாடு போடுவது? யார் குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்பச் செயல்படுவது? அன்றாட வேலைகளை மருமக்கள்மாருக்கு அலமேலு விநியோகித்து விட்டிருந்தாள்.

பிஞ்சுக் கடுக்காய் மருந்துக் கடைகளில் விற்கும். இதை முதல் நாள் இரவு மோரில் ஊறப் போட வேண்டும். பத்துக் கடுக்காய் போதும். மறு நாள் காலை அம்மியில் நன்றாக அரைத்து விழுதாக எடுத்துத் தலைக்குத் தேய்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அடித் தலை மயிர்க் கால்களில் நன்றாகப் படும்படி தடவ வேண்டும். 15 நிமிடம் ஊறிக் குளிர்ந்த நீரில் நன்றாக அலசிக் குளித்து வந்தால் இள நரை குறைகிறது. முடியும் கறுப்பாக இருக்கும். கண்ணுக்கும் குளிர்ச்சி.

—என். ஜெயலட்சுமி

அத்தனை பெரிய கூடத்தில் சமைக்கும் வேலை ஒருசில நாட்கள் அனுபமாவின் தலையில் விழுந்து விடும்போது அவளுக்கு 'ஓ'வென்று அழ வேண்டும் போல இருந்தது.

''இது என்ன வீடா? அல்லது ராணுவக் கூடமா?'' மனம் குமைந்தாள்.

நுங்கம்பாக்கத்திலிருந்த அந்தப் பெரிய மனையில் வீடு கட்டத் துவங்கியபோதுதான் அப்பாடா என்ற நிம்மதி அவளுக்கு ஏற்பட்டது. ஆனால் அதுவும் கொஞ்ச காலத்துக்குத்தான்.

''வைதேகி காலனி'' என்ற பெயர்ப் பலகை தாங்கி – சுற்றுச் சுவர், கூர்க்கா சகிதம், உள்ளே அழகான தோட்டத்துக்குள் அடுக்கடுக்காக ஐந்து பிள்ளைகளுக்கும் ஒரு துளி வேற்றுமையின்றி வீடுகளைக் கட்டி முடித்த அலமேலு, தானும் தன் கணவரும் வசிக்க, கேட்டருகே தனக்கென்று ஒரு சிறு வீட்டையும் கட்டிவிட்டாள்

ஐந்து வீடுகளிலும் நடக்கும் அத்தனை காரியங்களையும், வாயில் அறை ஜன்னல் வழியே பார்த்தபடி தன் ஐந்து பிள்ளைகள் அவர்களது மனைவிகள் என்று தன் ஆட்சியின் ஆதிக்கத்தில் அடக்கி ஆண்டுகொண்டு, மகாராணி போலக் கொலு வீற்றிருந்தாள்.

கணவனிடம் பேசி அங்கிருந்து கழற்றிக் கொண்டு வேறு இடத்தில் வாழலாமோ என்றால் அதுநடக்காத காரியமாக இருந்தது.

அவள் கணவன் அரவிந்த், பெரிய அம்மாக் கோண்டு.

''இந்தாடா பிரசாதம் கற்பகாம்பாள் கோவிலுக்குப் போயிருந்தேன்'' என்று அலுவலகத்துக்குக் கிளம்பும் மகனை ஒரே அதட்டலில் காரிலிருந்து இறங்கச்செய்வாள். தன் கையால் அவன் நெற்றியில் விபூதி இட்டுக் குங்குமம் வைத்து விடுவாள். தீபாவளி, பொங்கல் போன்ற நாட்களில் அத்தனை பேரும் ஒட்டு மொத்தமாக அந்த முதல் வீட்டில் கூடி பெற்றவர்கள் காலில் விழுந்து ஆசி பெற்று, பந்தி போஜனம் செய்தாக வேண்டும். பண்டிகை ஜவுளி எடுப்பதை மேற்பார்வை இடும் வேலை கூட அலமேலு அம்மாளுடையதே.

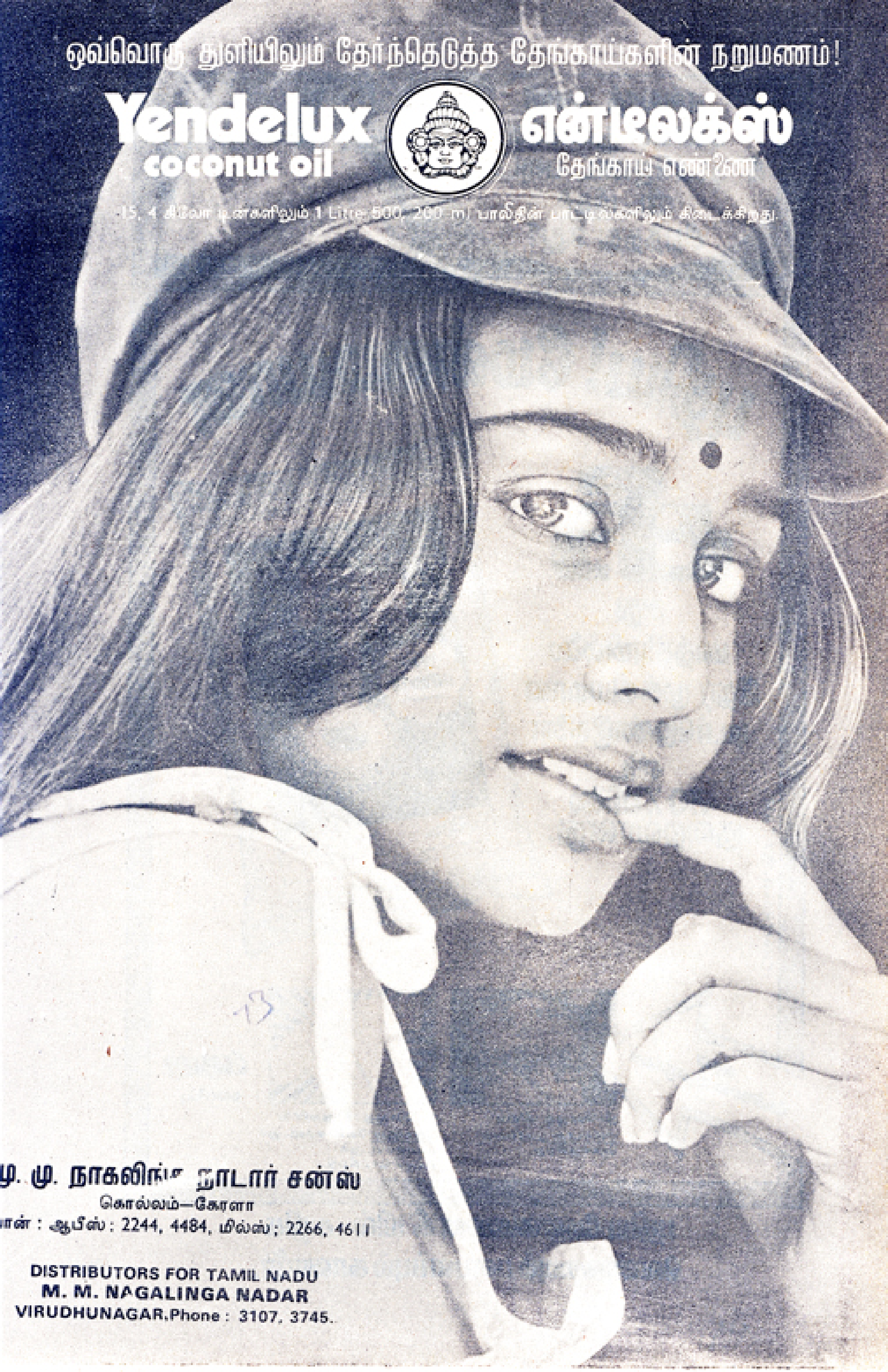
''இது பத்மாவுக்கு... அவள் மாநிறத்துக்கு இந்தக் கலர் சரியா இருக்கும்.''

''இந்த வேட்டி கணேசுக்கு...'' இப்படி வரிசையாக எடுத்து வைப்பாள்.

ஒரு சிறு தவறு நடந்து விட்டால் கூடப் போதும். எல்லோரையும் தன் வீட்டு முன்னறையில் கூட்டி வைத்து, ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை ஒரு 'கோர்ட் மார்ஷல்' உருவாகிவிடும்.

''பள்ளிக்கூடம் போன பெண் ஏன் நாழி கழிச்சு வந்தாள் என்று ஒரு வார்த்தை கேட்க பெத்தவள் உனக்குப் புத்தி இல்லையா?'' மருமகளிடம் எல்லார் முன்னிலையிலும் சீறுவாள்.

''பஸ் தவறிப் போச்சா? எப்படித் தவறும்? சிநேகிதிகளுடன்பேசிக் கொண்டு, நாலு


ஒவ்வொரு துளியிலும் தேர்ந்தெடுத்த தேங்காய்களின் நறுமணம்!
Yendelux
coconut oil
என்டிலக்ஸ்
தேங்காய் எண்ணெ
15, 4 கிலோ டின்களிலும் 1 Litre 500, 200 ml பாலிதீன் பாட்டில்களிலும் கிடைக்கிறது.
மு. மு. நாகலிங்க நாடார் சன்ஸ்
கொல்லம்—கேரளா
ான் : ஆபீஸ் : 2244, 4484, மில்ஸ் ; 2266, 4611
DISTRIBUTORS FOR TAMIL NADU
M. M. NAGALINGA NADAR
VIRUDHUNAGAR. Phone : 3107, 3745.


எல்லாத் துணி களையும் துவைக்க 'கீ' டிடர்ஜெண்ட் பவுடரை விட மிகச் சிறந்தது எது?
புதிய! மேன்மையான
கீ
அது மாத்திரமில்லை இதர முக்கியமான டிடர்ஜெண்டுகளை விட 30% விலை குறைவானது.
New Super Action
KEY
NOW! IMPROVED
அதன் மேன்மையைப் பாருங்கள்
இப்பொழுது 'கீ'யில மிகையான நுரைவளம் பொங்குகிறது.
இப்பொழுது 'கீ' துணிகளை மிகையான வெண்மையுடனும் பளபளப்புடனும் சுத்தம் செய்கிறது.
கோத்ரெஜ் தயாரிப்பு
CHAITRA-G-161 TAM
புதிய மேன்மையான 'கீ' யில் – அதிக வெண்மையும் பளபளப்பும் காண்பீர்.

நாமி காலேஜில் என்ன வேலை? நீதான் புதுசாக் காலேஜ் படிக்கிறவளோ, நானும் அங்கே படிச்சவதான்.'' பேத்தியை எல்லார் முன்னிலையிலும் மிரட்டி விட்டு, தான் படித்த காலத்துப் பிரதாபங்களை ஆரம்பிப்பாள்.

அலமேலு அந்தக் காலத்துப் பட்டதாரி. ஆங்கிலத்தைக் கடித்து விழுங்கிப் பேசக் கூடிய சாமார்த்தியக்காரி. அப்படிப்பட்ட மாமியார் அலமேலு கண்களில் படாமல் வெளியே போய்விடுவது என்பது சாத்தியமில்லை.

தோள் பையுடன் புறப்பட்டாள் அனுபமா. ஜன்னல் வழியே திரை இடுக்கின் ஊடே தன்னை ஓரகத்திகள் கவனிக்கிறார்கள் என்ற உணர்வில் குடையைப் பிரித்துக் கொண்டு நடந்தாள்.

மாமியார் அலமேலு வராந்தாவிலே காலை பத்திரிகையுடன் சாய்வு நாற்காலியில் உட்கார்ந்திருந்தாள்.

அனுபமா தானாகவேமுந்திக் கொண்டாள்,

''அத்தை, காசாம்பூ கருணை இல்லத்தின் ஆண்டு விழா.''

அலமேலு கீழ் உதட்டைக் கடித்தபடி மருமகளை ஏற இறங்கப் பார்த்தாள்.

பிரபல நிறுவனமான பங்கஜா பிளாஸ்டிக்ஸின் வீட்டுப் பெண் அனுபமா, இப்படி ஒரு சமூக சேவைகளுக்குள் கலந்துகொள்வது ஒரு விதத்தில் அவர்களது அந்தஸ்துக்கு மெருகு ஏற்றுவது போலத்தான். மூக்குக் கண்ணாடி வழியே உற்றுப் பார்த்தாள்.

மாமியாரின் கூரிய கண்கள், தனது உதட்டுச் சாயம், பவுடர் பூச்சு, ரவிக்கைக் கழுத்து ஆகியவற்றை ஆராய்வதை உணர்ந்தவள், கூசியபடி அண்ணாசாலையிலிருந்து அலுவலகக் கார் வரும்வரை முள் மீது அமர்ந்திருப்பது போல் அமர்ந்திருந்தாள்.

சில நிமிஷங்களில் வண்டி வந்து வாயிலில் நின்றது. ''விழா நான் நாலு பேர் வந்திருப்பாங்க. அதனால் இன்னிக்குக் காரில் போய் விட்டு வரலாம். வேறு சமயமானால் அங்கே ஆட்டோவில் போனாலும் போதும். பெட்ரோல் விற்கும் விலையில்....'' என்று மருமகளை வழி அனுப்பி வைத்தாள்.

காரில் அனுபமா ஏறிக்கொள்ளும் முன் கடைசி எச்சரிக்கையும் பின்னாலேயே அலமேலுவிடமிருந்து பறந்தது.

''அந்த இல்லத் தலைவி சிவகாமி ரொம்பக் கெட்டிக்காரி. உன்னை ஆகாசத்துக்குப் புகழ்ந்து விடுவாள். அவள் அடிக்கும் வேப்பிலையில் மயங்கி ''டொனேஷன்'' என்று எதிலாவது கையெழுத்துப் போட்டு மாட்டிக் கொள்ளாதே. என் மாமியாரை வந்து நேரே கேட்டு வாங்கிக்கோன்னு பளிச்சின்னு சொல்லிவிட்டு வா.''

காது மடல்கள் சூடேற, லேசாக இருமிய டிரைவரிடம், ''திருவான்மியூர் காசாம்பூ இல்லத்துக்கு'' என்று கூறியபடி கோபத்துடன் அமர்ந்தாள் அவள்.

புதிதாக நிறுவப்பட்ட இல்லத்துக்கு முன்புறத்தில் அடர்த்தியாக வளர்ந்திருந்த மரத்தின் நிழலில் தோரணங்கள் தொங்க விட்டதொரு மேடையில் நாற்காலிகள் போடப்பட்டிருந்தன.

ஒலிபெருக்கியில் தலைவியை சிவகாமி வரவேற்றுக் கொண்டிருந்த சமயம், அனுபமா போய்ச் சேர்ந்தாள். அப்படிப் பிரமாதமான கூட்டம் ஒன்றும் இருக்கவில்லை. காலை பத்து மணி யளவில் விழா என்றதால் பல பெண்களுக்கு அடுப்பு வேலையை விட்டு வர இயலவில்லை போலும்.

அவளைப் போன்ற மேல் மட்டத்து வாசிகளான சில பெண்கள் வந்திருந்தனர். இல்லத்து ஊழியர்கள், இல்லத்தில் வசிக்கும் வயதான பெண்கள் எல்லாரையும் சேர்த்து எண்ணினால் ஐம்பதுக்கும் மேற்படாத ஒருசிறு கூட்டம். விரைவாகப் பேச்சுக்கள் முடிந்ததும், எல்லோருக்கும் சிறு காகிதத் தட்டில் காராபூந்தியும், பிஸ்கட்டும், டம்ளரில் குளிர்பானமும் விநியோகிக்கப்பட்டன. அதற்குப் பின் தலைவியுடன் வந்திருந்தவர்கள் இல்லத்தைச் சுற்றிப் பார்க்க எழுந்தனர். இல்லத்தில் வசிக்கும் பெண்களை அவரவர் இடத்தில் கொண்டு சேவகிகள் கையைப் பிடித்து அழைத்துச் சென்று, விட்டு விட்டு வந்தனர்.

மாத விலக்குக்கு முன்னும்பின்னும் தவிர மற்ற நாட்களிலும் வெள்ளைப் போக்கு இருந்தால், உடம்பில் இரும்புச் சத்து குறைந்திருப்பதும் ஒரு காரணமாகும். இரும்புச் சத்து அதிகமுள்ள பசலைக் கீரை, அரை கீரை போன்ற கீரை வகைகளை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

—பாத்திமுத்து

சில தனி அறைகள், படுக்கை வசதிகள், பெரியதொரு ஹால், சமையலறை என்ற தனிக் கட்டடம் கொண்டதொரு அமைப்பு அது.

''சாதாரணமாக எல்லோருக்கும் பொதுவாக சாப்பாடும் படுக்கையும் இந்த ஹாலில் தான். ஆனால் சிலருக்கு.. அவர்களது உடல் நிலை காரணமாக தனி அறை கொடுக்க ஏற்பாடு செய்திருக்கிறோம்'' என்று விளக்கியபடி இல்லத்தில் வசிப்பவர்களை அவர்களுக்கு அறிமுகம் செய்துகொண்டு வளைய வந்தாள் சிவகாமி.

''இந்தம்மாவுக்கு உடம்பு அத்தனை சரியாக இல்லை. சில நாட்களுக்கு முன் மாரடைப்பு லேசாக வந்தது. அதனால் தனி

அறையில் வைக்க டாக்டர் உத்தரவு. இப்போது கொஞ்சம் தேவலாம்'' கட்டிலின் மீது தலையணையை உயர வைத்துப் படுத்துக் கொண்டிருந்த ஒரு வயதான பெண்மணி ஒருத்தியை அறிமுகப்படுத்தினாள்.

''துளசியம்மா, உங்களைப் பார்க்க இவங்க வந்திருக்காங்க . இப்படிப் பாருங்க'' சிவகாமி அன்பான குரலில் உசுப்பினாள்.

தும்பைப் பூவாக நரைத்த முடி. முதுமையில் தளர்ந்த முகம். நோயில் பிடியான உடலுமாகப் படுக்கையில் கிடந்த துளசி மெல்ல நிமிர்ந்து உட்கார்ந்தாள். சுற்றி நின்றவர்கள் எல்லோரையும் பார்த்தபடி துழாவிய அவளுடைய கண்கள் அனுபமாவின் முகத்தில் படிந்தபோது சில்லென்ற உணர்வில் அனுபமா ஆடிப் போனாள்.

''நீ....நீ.... கமலா இல்லே... உன்னை.. உன்னைத் தேடிக்கிட்டு...'' தன் பொக்கை வாயைக் காட்டியபடி குரூரமாக அவள் சிரிக்க உறைந்து போனாள் அனுபமா

வேப்ப இலைக் கொழுந்தை பசுமோர்விட்டு அரைத்து தீப்பட்ட புண்களின் மேல் தடவி வந்தால் வெகு விரைவில் ஆறிவிடும்.

-கே. பாஸ்கர்

''அவங்க பேர் அனுபமா. கமலா இல்லே'' சிவகாமி சிரிக்க கூடியிருந்தோர் முகத்திலே முறுவல் மலர மெல்ல அவர்கள் அந்த இடத்தை விட்டு வெளியே வந்தனர்.

''ஏய் கமலா இங்கே வாடி... என்னை ஏமாத்திட்டுப்போயிடலாம்னுபார்க்காதே.'' திடீரெனப் பைத்தியக்காரியைப் போலக் கத்திய கிழவியைச் சேவகிகள் அமுக்கிப் படுக்க வைத்தார்கள். ''டாக்டரைக் கூப்பிட்டு ஊசி போடணும்.''

''இருங்க, பெரியவங்க என்ன சொல்றாங்கன்னு நான் கேட்கிறேன்.'' பரபரப்பை வெளிக் காட்டாமல் அடக்கியபடி அனுபமா பேசவும் சேவகிகள் வெளியேறிவிட்டனர்.

குற்ற உணர்வு உந்தக் கட்டிலருகில் நின்றாள் அவள். சிறிது தெம்புடன், ''ஏய் கிழவி என்ன உளர்றே''கோபத்துடன் அதட்டினாள்.

''நான் உளறலே..எனக்கு உன்னை நன்றாக அடையாளம் தெரிஞ்சுட்டது. உனது வலது கன்னத்திலே... அந்த அழகு மச்சம்... அது ஒண்ணு போதாது? உன்னைத் தேடிக்கிட்டு நான் அலைஞ்சது... ஆண்டவனுக்குத்தான் தெரியும். ... ஊரை விட்டே போயிட்டதாக் கேள்விப்பட்டேன். எங்கே போனீங்கன்னு தெரியலே...ஆனால் எங்கேயும்போய் விடலே. இங்கே இருக்கேன்னு உன்னை... சாமியே கொணர்ந்து விட்டுடுச்சு... பேரை மாத்திக்கிட்டா விட்டுடுவேனா? இரு... இரு... இந்தத் தலைவி அம்மா கிட்ட உன்னைப் பத்திச் சொல்லி...'' கிழவி அந்தஅவதியிலும் உறுதியாகப் பேசினாள்.

அனுபமா நெஞ்சுலர்ந்து போனாள். பயத்துடன் சுற்று முற்றும் பார்த்தாள். டாக்டருக்குப் போன் பண்ணப் போன சேவகிகள் திரும்பியபாடில்லை. அருகே எவரும் இல்லாத துணிவுடன், ''என்ன வேணும் சொல்லித் தொலை'' அடிக்குரலில் அதட்டினாள்.

''அப்படி வா வழிக்கு, என் செல்ல மகளே. எனக்கு இந்த இல்லத்தில் இருக்க ஆசை இல்லே. ஒரு பெரிய ஆஸ்பத்திரியிலே வச்சு என்னைக் குணப்படுத்த ஏற்பாடு செய். பிறகு நான் கடைசி காலமுட்டும் சுகமாகக் காலம் தள்ள ஒரு வாடகை வீடு வசதி செய்து கொடு'' — கிழவியின் குரலில் சுருதி ஏறியது.

''இல்லாட்டி?''

''அந்தக் கடுதாசிகளை தலைவி கிட்டக் குடுப்பேன். இங்க வரவங்க கிட்ட உன்னைப் பத்திச் சொல்வேன். வலது தாடையில் அழகு மச்சத்தோட வந்தாளே, ஒரு அழகான பொண்ணு, பெரிய மனுஷ வீட்டுப் பொண்ணு, அவ வேற யாருமில்லே, என் மகளோட காதலின்னு....''

''வாயை மூடிக்கிட்டுச் சும்மா கிட. சும்மா இருந்தா நீ கேட்டதெல்லாம் கிடைக்கும்'' மிரட்டலாகக் கூறினாள் அவள். ஆனால் திகிலும் அவமானமும் தாளாமல், குப்பென உடம்பு முழுவதும் வியர்வை பொங்கி வடிந்தது. கால்கள் தள்ளாட வெளியே வந்தாள்.

சிவகாமி அம்மாளிடம் ஏதாவது ஒரு கதை சொல்லி அந்தக் கிழவியை ஒரு ஆஸ்பத்திரியில் சேர்க்கச் சொல்லி விடலாம். அந்தச் செலவைத் தான் ஏற்றுக்கொள்வதாகக் கூறிவிடலாம். துளசியம்மாள் கேட்ட மற்ற சலுகைகளைத் தொடர்ந்து செய்ய நன்றாகச் சிந்திக்க வேண்டும். எப்படி இந்த ஆபத்திலிருந்து தப்புவது?

காரில் ஏறி ஆசனத்தில் சாய்ந்து கொண்ட அனுபமாவின் நெஞ்சு படபடவென்று அடித்துக் கொண்டது. சேலத்திலே வசித்த துளசியம்மாள் இங்கே எப்படி வந்து சேர்ந்தாள்?

வீட்டை அடைந்து வண்டியினின்றும் இறங்கியவளை மாமியார் வியப்புடன் பார்த்தாள்.

''ஆமாம், உன் உடம்புக்கென்ன? என்னமோ மாதிரி இருக்கே?''

''ஒண்ணுமில்லே. லேசாகத் தலைவலி'' —சுருக்கமாகக் கூறிவிட்டுத் தன் அறைக்குள் புகுந்து கதவை மூடிக்கொண்டாள்.

ஆனால் கடந்த காலத்தில் மனக் கதவு 'ஆ' வென்று வாயைப் பிளந்து கொண்டு விட்டது போல் அவள் மறந்து ஒதுக்கி விட நினைத்த சம்பவங்கள், குபுகுபுவெனப் பொங்கி வரத் துவங்கி விட்டனவே? கோர்வையாகப் பிரிட்ட நினைவுகளை மறக்க, குளியலறைக் குழாயைத் திருப்பிப் பச்சைத் தண்ணீரில் பல முறை முகத்தைக் கழுவிக் கொண்டாள்.

பின்னர் அவசரமாக வீட்டு வேலைகளில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டாள். துவைத்துக் காயவைத்த துணிகளை வேலைக்காரியிடம் கொடுத்து நடமாடும் இஸ்திரி வண்டிக்காரனிடம் பெட்டி போடச் சொன்னாள். அவற்றைப் பிற்பாடு பீரோவில் அழகாக அடுக்கினாள். இரவுச்சாப்பாட்டுக்குத் தேவையானவற்றைச் சமையற்கார அம்மாளிடம் கூறினாள். தாறுமாறாகக் கிடந்த புத்தக அலமாரியை ஒழுங்கு படுத்தினாள். 'ஹோஸ்' பைப்பை எடுத்துத் தோட்டத்துக்கு நீர் பாய்ச்சினாள்.

பள்ளியிலிருந்து திரும்பிய குழந்தைகள் இருவரையும் குளிக்கச் செய்து மாற்றுடை அணிவித்து, வாயில் வராந்தாவில் காத்திருந்த 'டியூஷன்' உபாத்தியாயரிடம் அனுப்பி வைத்தாள். பூஜை அறை விளக்கை ஏற்றினாள்.

பொழுது மங்கும் நேரம். வேலையிலிருந்து வந்த கணவனுக்குத் தன் கையாலேயே சூடாகக் காப்பி கலந்து தந்தாள். அப்படியும் மனம் ஓயவில்லை.

அன்றிரவு சாப்பாட்டு அறையில் சமையக்காரம்மாள் சிரமப்பட்டுத் தயாரித்திருந்த சப்ஜியையும் சப்பாத்தியையும் அவள் ஏறெடுத்துப் பார்க்க முடியாத அளவு பசி குன்றிப்போய் விட்டிருந்தது. சப்பாத்தி தொண்டையில் முள்ளாகக் குத்தியது. சப்ஜி எட்டிக் காயாகக் கசந்தது.

நாள் முழுதும் ஓடியாடிச் செய்த வேலையின் களைப்பில் அவள் கணவன் தலையணை மீது சாய்ந்தவுடன் விரைவில் உறங்கிப் போனான். குழந்தைகள் வெகு சீக்கிரமாகப் படுக்கச்சென்றுவிட்டனர். பொழுது நடு இரவைத் தாண்டியும் கூட அவள் கண்கள் தூங்க மறுத்தன. அருகில் லேசாக மூச்சு விட்டபடி அயர்ந்து உறங்கிக் கொண்டிருந்த கணவனைக் குற்ற உணர்வுடன் பல முறை 'நீரோ லைட்' வெளிச்சத்தில் பார்த்தாள்.

நெஞ்சு தீவிரமாகத் துடித்தது. ஏ.சி. அறையில் கூட அவளுக்கு வேர்த்துக் கொட்டியது.

காசாம்பூ கருணை இல்லத்தில் தங்கியிருக்கும் அந்தப் பொல்லாத கிழவி துளசி ஏதாவது உளறித் தொலைத்து விட்டால்...?

கடந்த காலத்தில் நடந்த அந்த விபரீத நிகழ்ச்சி அவளது உறவினருக்குத் தெரிந்து விட்டால்?...

ஒரு சமயம் மூத்த மருமகள் பத்மா, மாமியாரிடம் சொல்லாது சினிமாவுக்குத் தோழியோடு போய்விட்டு வந்ததை, இரண்டு வாரத்தில் துப்பறிந்து கொண்டுவிட்ட அலமேலு அவளைப் படுத்திய பாடு... எல்லோர் முன்னிலையிலும் நிறுத்தி வைத்து, ஏதோ தகாத குற்றம் செய்து விட்டதைப் போல எப்படித் துச்சமாகப் பேசிக் கண்டித்தாள்? சினிமாவுக்கே அத்தனை ஆர்ப்பாட்டம் செய்த மாமியார் அந்தக் கடந்த காலத்தைத் தெரிந்து கொண்டு விட்டால்...

ஐயோ அந்த அவமானத்துடன் அவள் எப்படித் தலை நிமிர்ந்து நடக்க முடியும்? ஒரு சமயம் தன் பிள்ளையிடம் கண்டிப்பாகப் பேசி அவளை விவாகரத்து செய்துவிடும்படி நிர்ப்பந்தித்தாலும் அதிசயப்படுவதற்கில்லை.

ஓரகத்திகள் நான்கு பேரும் அவள் வெளியேற்றப்படுவதைப்பார்த்து நகைப்பது போன்ற கற்பனையில் உடல் நடுங்க பதறிப் போய் எழுந்து உட்கார்ந்தாள். நெஞ்சு வெடித்துச் சுக்கலாகி விடுவது போல் அடித்துக் கொண்டது. அவளது பிறந்த வீட்டில் அவளது பெயர் கமலா. கல்யாணத்தின் போது மாமியார்தான் அனுபமா என்று மாற்றி வைத்தாள். சிறு வயதிலேயே இறந்து போன தன் மகள் கமலாவின் பெயர் வேண்டாம் என்பதனால்தான் என்று அனுபமாவுக்குத் தெரியும்.

ஆனால் அந்தப் பொல்லாத கிழவி இத்தனை ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும் அவளை அடையாளம் கண்டு கொண்டு விட்டாளே!

ரோஜாச் செடியைப் பூச்சி தாக்காமல் இருக்க ஓர் இயற்கை வைத்தியம்!

விலை அதிகம் கொடுத்து வாங்கி, உழைப்பும் கவனமும் அதிகம் தேவைப்படும் ஒட்டுச்சேர்த்து உண்டாக்கிய உயர் ரக ரோஜாச் செடிகளுக்கு சாதாரணமாக வேர் வியாதி பிடித்தால் பட்டுப் போய்விடும். வேர் வியாதி தவிர அடிக்கடி இலை கருகல் நோய், மற்றும் பூச்சி தாக்குதல்களுக்கும் ஆளாகிறது. அடிக்கடி மருந்து தெளித்துக் கவனமாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அதற்கெல்லாம் நேரம் ஒதுக்க முடியாத சகோதரிகள் ஒவ்வொரு ரோஜாச் செடியுடனும் இரண்டு மூன்று வெள்ளைப்பூண்டுச் செடிகளை வளர்த்தால் எந்தப் பூச்சியும் ரோஜாச் செடியைத் தாக்காது. இதற்குக் காரணம் வெள்ளைப்பூண்டுச் செடியில் சுரக்கும் நீரை ரோஜாச் செடியின் வேர்கள் உறிஞ்சிக் கொள்வதேயாகும். அது சிறந்த பூச்சி கொல்லியாகச் செயல்படுகிறது.

பூச்சி பொட்டு தொந்தரவு இல்லாததால் ரோஜாச் செடியில் பூக்கள் அதிகமாகவும் பெரியதாகவும் பூக்கிறது.

-பாத்திமுத்து

அப்பாவுக்கும், அவளை வளர்த்து ஆளாக்கிய அத்தைக்கும் தெரியாத சங்கதியை அவன் இப்போது அம்பலப் படுத்திவிட்டான்?

பங்களா [illegible] வீட்டுப் பெண், சமூகத்தில் உயர் மட்டத்து மருமகள் என்ற அந்தஸ்து அடிமட்டத்துக்கல்லவா போய் விடும்?

புகழ்ந்து நாலு பேர் பேசாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. இகழ்ந்து பேசுவதைக் கேட்டுக் கொண்டு அவள் எப்படி உயிருடன் இருப்பாள்?

குழந்தை...

- வெறுக்கப்படும் சூழ்நிலையில் வாழும் போது அது குறை சொல்லக் கற்றுக் கொள்கிறது.
- வெறுப்பினிடையில் வாழும்போது சண்டை போடக் கற்றுக் கொள்கிறது. கேலிக் கிடையில் வாழும் போது அது வெட்கப்படக் கற்றுக் கொள்கிறது.
- அவமானத்துக்கிடையில் வாழும்போது குற்ற உணர்வு ஏற்படக் கற்றுக் கொள்கிறது.
- சகிப்புத் தன்மையுடன் வாழும் போது அது பொறுமையுடன் இருக்கக் கற்றுக் கொள்கிறது.
- தூண்டுதலுடன் வாழும்போது அது நம்பிக்கையுடன் இருக்கக் கற்றுக் கொள்கிறது.
- புகழ்ச்சியுடன் வாழும்போது அது நீதியைக் கற்றுக் கொள்கிறது. பாதுகாப்புடன் வாழும்போது அது நம்பிக்கை கொள்ளக் கற்றுக் கொள்கிறது.
- உறுதிப் பாட்டுடன் வாழும்போது அது தன்னைத் தானே விரும்பக் கற்றுக்கொள்கிறது.
- ஏற்றுக்கொள்ளும் நட்புடன் வாழும் போது அது உலகில் அன்பைக் காணக் கற்றுக் கொள்கிறது.

எஸ். விஜயா சீனிவாசன்

பரிந்து பேசும் அத்தையும் இப்போது உயிருடன் இல்லை. அப்பா காலமான பிறகு இப்போது அண்ணன் அண்ணி இருவரின் தயவில் அடங்கி ஒடுங்கிவிட்ட பிறந்தகம்.

எந்த முகத்தோடு அங்கே போய் நிற்க முடியும்? ஐயோ அவள் என்ன செய்வாள்? மற்ற ஜாதிகளுக்கு மேல் தான் ஒரு படி உயர்ந்தவள் என்பதைக் காண்பித்துக் கொள்ளப் புனிதவதி மாதர் சங்கத்தில் ஒரு உறுப்பினராகச் சேர்ப் போல் முதியோர் கல்வி, ரத்த தானம், வைத்திய முகாம் என்று சேவையாகக் கலந்துகொண்ட பெருமை எல்... இப்போது சேவாகாமி பல நன்கொடைகளின் மூலம் பாடுபட்டு உருவாக்கிய கருணை இல்லத்து ஆண்டுவிழாவில் கலந்து கொள்ளப் போய்... அனுபமாவுக்கு அழுகை முட்டியது.

குழி தோண்டிப் புதைத்த சங்கதிகள், பூகம்பமாக வெடித்துக் கொண்டு அவள் வாழ்வை உருக் குலைக்கப் போகிறது. அழுகையை அடக்கப் படுக்கையில் புரண்டவளுடன் கடந்த காலமும் புரண்டு கொடுத்தது.

பதினாறு வயதைத் தாண்டி விட்ட பருவ வயது. அருகிலிருந்த கல்லூரியில் கால் வைத்த இளம் பருவம். சிறு வயதிலேயே அம்மாவை இழந்து விட்டதாலும் அண்ணன் வீட்டோடு தங்கிவிட்ட விதவை அத்தையின் பாதுகாப்பில் வளர்ந்தவள் அனுபமா. அண்ணன் ஐ. ஏ. எஸ். பட்டப் படிப்பு [illegible]. லீவின்போதுதான் சேலம் வருவான். அப்பா வியாபார விஷயமாக அடிக்கடி வெளியூர் போய்விடுவார்.

அத்தைக்கோ வீட்டைக் கவனிக்கவும் சமைக்கவும், எஞ்சிய பொழுதில் கோவிலுக்குப் போகவும்தான் சரியாக இருந்தது. உணர்வுகள் பொங்கிப் பெருகும் இள வயது. புதிய அனுபவங்களைப் புரிந்து கொள்ள முனையும் பருவம். கல்லூரியிலும் கதைப் புத்தகமும், தனிமையும் அவளைச் சூழ்ந்திருந்தன.

அறையின் நான்கு சுவர்களையும், டிரான்சிஸ்டர் ரேடியோவின் துணையையும் பழகி அலுத்து விட்டிருந்தாள். அது சமயம்தான் அவர்கள் வீட்டுக்குப் பின் பக்கத்துத் தோட்டத்துப் 'பம்ப்' செட்டைப் பழுது பார்க்க நகரத்துக் கடையிலிருந்து வந்திருந்தான் அவன்.

இருபது வயதிருக்கலாம். மாநிறம். ஒடிசலான இளைஞன். புன்னகை [illegible]. தொங்கு மீசை.

அப்படிப் பார்ப்பதற்கு ஒன்றும் மன்மதன் இல்லை. படித்தவனும் இல்லை. எஸ். எஸ். எல். சி.யில் இரண்டு தடவை தோற்றவன் என்று அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டான்.

தன்னையும் தன் தாயையும் காப்பாற்றிக் கொள்ள ஏதாவது ஒரு வேலை செய்தாக வேண்டுமே? அதனால்தான் நகரத்து பம்ப் செட் ரிப்பேர்க் கடையில் ஒரு ஆளாகச் சேர்ந்து வேலை பார்ப்பதாகச் சொல்லிக் கொண்டான்.

ஏன் அவளுக்கு அவன் மேல் இரக்கம் ஏற்பட்டது என்பது அவளுக்கே தெரியாது.

"பாப்பா கொஞ்சம் தண்ணி குடுப்பியா?" என்று கேட்டான். பரிதாபப் பட்டுக் கொண்டு குளிர் பெட்டியைத் திறந்து தண்ணீரைத் தம்ளரில் ஊற்றிக் கொடுத்தாள்.

அத்தை வீட்டில்தான் இருந்தான். ஊஞ்சலில் உட்கார்ந்தபடி கந்த புராணத்தைப் படித்துக்கொண்டிருந்தாள். கவனிக்கவில்லை.

பம்பு செட் ரிப்பேர் செய்த மூன்று நாளும் மாலை அவன் கிளம்பு முன் ''பாப்பா, தண்ணி குடுப்பியா?'' என்று கேட்க மறக்கவில்லை.

முதல் நாள் பவ்யமாக வாங்கிக் குடித்தவன் அடுத்த நாள் அவள் விரலைத் தொட்டு வாங்கிக் கொண்டான். அதற்கு அடுத்த நாள் அத்தை பாராதபோது கையைத் தொட்டுப் பிடித்து, அவள் காதில் மட்டும் கேட்கும்படி, ''நீ ரொம்ப அழகான பொண்ணு'' என்று கிசுகிசுத்து விட்டுப் போனான்.

தூக்கி வாரிப் போட்டது அவளுக்கு.— ஆனாலும் அந்தப் புகழ்ச்சி இனித்தது. இதுவரை அவளை எவரும் அப்படிப் புகழ்ந்ததில்லை. ஒரு வாலிபன் அப்படிக் கூறியபோது ஒரு ஈர்ப்புச் சக்தி இருக்கத்தான் இருந்தது.

உங்கள் ஊர் வெல்லத்தில்
சரியாக உருண்டை
பிடிக்க வரவில்லையா?
கவலையே வேண்டாம்.
வெல்லப்பாகு வைக்கும்
பொழுது ஒரு டீஸ்பூன்
எலுமிச்சம் பழத்தின் சாறை
விட்டு பாகு வந்தபின் உங்கள்
வழக்கப்படி கடலையோ,
பொரியோ கலந்து உருண்டை
பிடித்தால் சிக்கென்று
பிடித்துக் கொள்ளும்.
ஜெயா சாமன்

சில தினங்களுக்குப் பின் அவளது விலாசத்துக்கு ஒரு கடிதம் வந்தது.

அவன்தான் துணிவுடன் எழுதியிருந்தான். அவளைக் காதலிப்பதாகவும், சந்திக்க விரும்புவதாகவும் எழுதியிருந்தான்.

படபடத்துப்போனாள் அவள். அத்தையிடமோ அப்பாவிடமோ கடிதத்தைப் பற்றி மூச்சு விடவில்லை. கடிதத்தைப் படிக்கப் படிக்க ஏனோ ஒருவிதப் பெருமிதமும் கூடவே ஏற்படத்தான் செய்தது. அவளது அன்புக்காக, அவளோடு பேச, அவளை ஒரு முறையாவது பார்க்க வேண்டும் என்று ஓர் இளைஞன் துடியாகத் துடிக்கிறானே. அவளை அப்படி ஏங்க வைக்கும் அளவுக்கு அவளிடம் ஒரு காந்த சக்தி இருக்கிறதா? அதை மேலும் பரீட்சை செய்து பார்த்தால்...?

விளையாட்டுத்தனத்தில் விளைந்த துணிவில் அவள் விஷப் பரீட்சையில் இறங்கினாள். பதில் கடிதம் எழுதினாள். அவன் கூறியபடி பஸ் நிலையத்தில் சந்தித்தாள். எவரும் பார்க்காதபடி அவனுடன் மெல்ல நடந்து சென்று அருகிலிருந்த பார்க் பெஞ்ச் மீது, ஒரு செடி மறைவில் உட்கார்ந்து அரட்டை அடித்தாள். அவன் கூறிய அசட்டு ஜோக்குகளைக் கேட்டு விழுந்து விழுந்து சிரித்தாள்.

முதலில் வேடிக்கையாகப் பொது விஷயங்களைப் பற்றித்தான் பேசினான். பின்னர் தன்னைப் பற்றியும் தன் தாயைப் பற்றியும் அவள் மனம் நெகிழ்ந்து போகும் வண்ணம் பல துன்பக் கதைகள் சொன்னான்.

வெட்டியாக வீணாகிப் போனதாக இருந்த பொழுது இப்பொழுது சுவாரஸ்யமாகப் போனது. அவன் ஏழை — ஆனால் நல்லவன். பாவம் என்றுதான் அவள் மனம் அவனுக்காகப் பரிதாபப் பட்டது. அந்த இரக்கத்தின் காரணமாக — அப்பா பார்த்தால் கட்டுப் பொசுக்கி விடுவார் என்கிற பயத்தை மறந்து — அத்தை ஒருத்தி இருப்பதை நினைக்காது அவன் வேண்டுகோளைத் தட்டாது... கடிதங்கள் எழுதினாள். தினமும் தொடர்ந்து சந்தித்தாள்.

ஒரு நாள் கல்லூரி முடிந்ததும் வழக்கமான சந்திக்கும் இடத்தில் அவன் திடுமெனக் கூறினான்:

''இன்னைக்கு நான் ஒரு முடிவுக்கு வந்திட்டேன். நாம ரெண்டு பேரும் எங்கேயாவது ஓடிப்போய்க் கல்யாணம் செய்துகிட்டுக் கணவன் — மனைவியாயிடணும்.''

அவள் திடுக்கிட்டுப் போனாள். அவர்கள் அந்தஸ்தென்ன — ஒரு கடையில் எடுபிடி ஆளாக வேலைபார்க்கும்அவன் தகுதி என்ன? நட்பு, அன்பு என்று பேசியவன், கல்யாணம் வரை கணக்குப் போடுவான் என அவள் எதிர்பார்க்கவில்லை.

அவள் வயிற்றைக் குமட்டிய அருவருப்புடன் அவனை உருட்டி விழித்தாள். ''ஏய், நீ ரொம்ப அதிக ஆசைப்படறே. எங்கப்பா காதில் பட்டால் உன் முதுகுத் தோலை பிச்சு வாங்கிடுவார்'' என்றாள் பயமுறுத்தலாக.

''ஆசை காட்டி மோசம் பண்ணவா பாக்கறே. நான் யார்னு பிறகு புரிஞ்சுக்குவே, இப்ப மரியாதையா என்னோட வரியா..., இல்லாட்டி...'' — அவள் கரத்தைப் பற்றிப் பூங்காவின் இருண்ட பகுதி ஒன்றின் பக்கமாக இழுத்தான்.

புலி போல வெகுண்டெழுந்த அவள், ''சீ விடுடா நாயே, பறவா ராஸ்கல்... பாவம்னு பார்த்தா இப்படி ஒரு ஆசையா... உன் முகரக்கட்டைக்குக் கல்யாணம் வேறயா?'' கையை உருவி ஓங்கி அவன் கன்னத்தில் அறைந்தாள். அடுத்த விநாடி ஓட்டமும் நடையுமாக மின்னல் வேகத்தில் அங்கு வந்து நின்ற பஸ்ஸில் பாய்ந்து ஏறிக் கொண்டு விட்டாள்.

வீட்டை அடைந்தும் அவளின் பயங்கர அதிர்ச்சி ஓயவில்லை.

அதற்கு அடுத்த நாள் அவள் பெயருக்கு ஒரு கடிதம் வந்தது.

''இந்தச் சிங்காரம் இதற்கெல்லாம் ஏமாந்தவன் இல்லை. நீ எழுதின கடிதங்களுடன் உன் அப்பனிடமே வந்து பெண் கேட்கிறேன் பார். கொடுக்க மறுத்தால் உன் குடும்ப மானமே கப்பலில் ஏறப் போவது உண்மை.''

அடுத்த சில நாட்களில் பயத்தினால் காய்ச்சல் என்று கல்லூரிக்குப் போகாமல் வீட்டோடு முடங்கிக் கிடந்தாள். அந்தச் சில நாட்களில் அவள் பட்ட சித்ரவதை...? வாயில் அழைப்பு மணி ஒலித்தால் அரண்டு போவாள். தன் அறைக்குள் மறைந்து கொண்டு மெல்ல ஜன்னல் வழியே எட்டிப் பார்த்துத் தவித்துப் போவாள்.

'இன்று வருவானோ... நாளை வருவானோ? ஒரு சமயம் அப்பாவை ஆபீசுக்குப் போய் மிரட்டுவானோ... நெருப்போடு விளையாடக் கூடாதுன்னு அத்தை சொல்வாங்களே.. சரியாய்ப் போச்சே. சிங்காரம் ஒரு பெரிய நெருப்பு. வேடிக்கையாக அவனைத் தூண்டி விட்டு வேடிக்கை பார்க்கப் போய் இப்போது வேதனையாகி விட்டதே' நடுநடுங்கிக்கொண்டிருந்தாள்.

அன்று அவள் அப்பா பம்ப் செட் ரிப்பேர் கடைக்காரருக்குப் போன் செய்ததை கேட்டவள் கிலியினால் ஆடிப் போனாள்.

பகீர் என்ற உணர்வில் உடல் வியர்த்து நெஞ்சு பதற, நாக்கும் தொண்டையும் வறண்டு போக தன் அறைக்குள்ளிருந்தபடியே உற்றுக் கேட்டாள்.

''இரண்டு மாசத்துக்கு முன்னாடி ரிப்பேர் செய்ய அனுப்பினீங்களே... சிங்காரமா அவன் பேரு... அவனைக் கொஞ்சம் அனுப்ப முடியுமா? என் நண்பர் வீட்ல, பம்ப் செட் ரிப்பேர் செய்யணும்.''

காதைத் தீட்டிக் கொண்டாள் அனுபமா.

''என்ன சொல்றீங்க? அவன் செத்துப் போயிட்டானா? காமாலை ஜுரத்திலே திடீர்னு போயிட்டானா? அடடா'' போனை வைத்தார்.

''அக்கா கேட்டீங்களா கதையை.. இங்கே வந்து நம்ப பம்ப் செட்டை ரிப்பேர் செய்து கொடுத்தானே அந்தப் பையன் ஜுரத்திலே செத்துட்டானாம்...''

''தாய்க்கு ஒரே பிள்ளையாம். பாவம்'' சூள் கொட்டினார்.

''அட பாவமே, அவன் உண்டு அவன் வேலை உண்டு என்று அடக்கமா இருந்தானே. சாதுப் பையன். அவனுக்கு இப்படி ஒரு சாவா...'' அத்தை அனுதாபப் பட்டாள். ஆனால் உண்மையில் அந்தச் சங்கதியைக் கேட்டதும் சந்தோஷப்பட்டவள் அனுபமா ஒருத்திதான்.

காதல் என்று பேத்திவிட்டுக் கல்யாணம் செய்துகொள்ள வற்புறுத்துமளவுக்கு திமிர் பிடித்த கழுதை — அவனுக்குக் காமாலை வந்து செத்தால் என்ன... கழுத்தறுபட்டுச் செத்தால் என்ன?... மனதில் நிம்மதி பிறந்தது. ஆனால் அந்த நிம்மதி ஒருசில நாட்களுக்குத்தான் என அவள் அப்போது உணரவில்லை.

சில நாட்களுக்குப் பின்னர் பரீட்சை முடிந்து போன சமயம் வாயிலில் அழைப்பு மணி ஒலித்தது. தனியாக இருந்த அவளுக்குச் சிறிது பயமாக இருந்தது. கதவுத் துவாரம் வழியாக வெளியே பார்த்தாள்.

முன் பின் தெரியாத ஒரு வயதான பெண்மணி — கிழிந்த ரவிக்கையும் — அழுக்குப் புடவையும் பரட்டைத் தலையுமாக வாயிலில் நின்றிருந்தாள். 'பிச்சைக்காரி போலும்' கோபமாகக் கதவைத் திறந்தாள் அவளை விரட்ட.

''உள்ளே வந்து பேச விரும்பறேன். உனக்கு என்னைத் தெரியாது. ஆனால் எனக்கு உன்னைத் தெரியும். என் மகன் சிங்காரத்தோட காதலிதானே நீ?''

தேங்காய் உடைத்தால், அந்த இளநீரை பருப்பு ரசம் கொதித்து ரஸம் இறக்கிய பிறகு அதில் சேர்த்து விடுங்கள். ரஸம் மிகவும் ரஸமாகவே இருக்கும்.

— ராதா ராமமூர்த்தி

கால்கள் தரையில் ஊன்றிக் கல்லாகிப் போன அதிர்ச்சி. சமாளிக்க முயன்றவளாய்,

''சே என்ன உளறுகிறே... வேலையாளைக் கூப்பிட்டுக் கழுத்தைப் பிடித்துத் தள்ளச் சொல்லிடுவேன். பிச்சை எடுக்க இப்படி ஒரு கதையா?'' சீறினாள் கோபமாக.

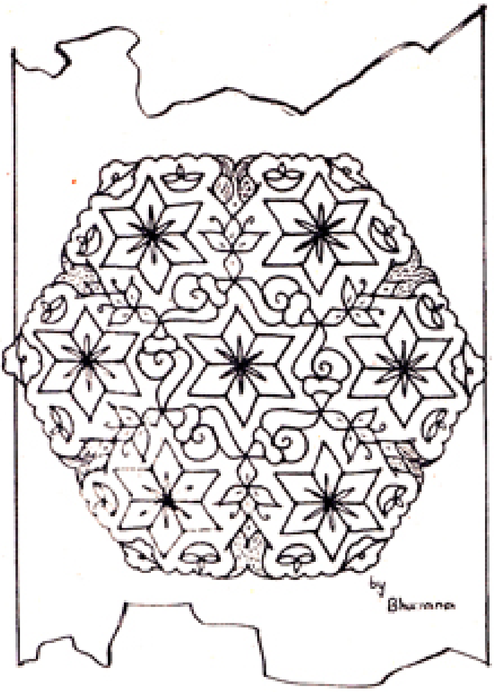
''கதையா அம்மா கமலா? நீ என் மகனுக்கு எழுதின காதல் கடிதாசி எல்லாம் என்கிட்ட இருக்கு. பார்த்தாப் பிச்சைக்காரியாவா தெரியறேன்? நான் பள்ளிக் கூடத்திலே ஆயா வேலை பார்த்தவ. எனக்கும் படிக்கத் தெரியும். இந்தக் கடிதாசிகளை உன் அப்பன் கிட்டக் காட்டினா என்ன ஆகும் தெரியுமா? ஊர்ல நாலு பேர் கிட்டக் காட்டினா உன்னைத் துணிஞ்சு எவன் கட்டு

வான்? கள்ளம் கபடமில்லாத என் மகனுக்கு ஆசை காட்டி, உன் பணத் திமிராலே, மோசம் செய்த திருடி நீ.''

எச்சிலே விழுங்கிக் கொண்டாள் அனுபமா.

''இப்போ நீ எதற்காக வந்திருக்கே—அந்தக் கடிதாசுகளைக் காட்டு பார்க்கலாம்''

''என் மகன் செத்த பிறகுதான் எனக்கே இந்தக் கடிதாசி பத்தின விவரம் தெரிஞ்சது. அவன் ஏற்கனவே உன்னைப் பத்தின விவரம் சொல்லி யிருக்கான். அவன் பெட்டியில பத்திரமா இந்தக் கடுதாசிகளை வச்சிருக்கான்னு... அது இப்ப எனக்கு உதவியா இருக்குன்னு நினைக்கிறேன்.''



''சுத்தி வளைக்காதே. கடுதாசிகளைக் காட்டிட்டுப் பேசு.''

''அப்படியே வாங்கிக் கிழிச்சுப் போட்டுட லாம்னு கனவு காணாதே''

''பயமுறுத்தலா? போலீஸ்ல பிடிச்சுக் குடுப்பேன்.''

''குடு. உன் காதல் கதையை ஊர் முழுக்கப் பரவ விடறேன். காரும் பங் களாவுமா வாழற பெரிய மனுஷன் மகள் — கீழ் ஜாதியைச் சேர்ந்த குடிசை வாசி மகனோட ஓடத் தயாரா இருந்திட்டான்னு ஊரே பேசிச் சிரிக்கட்டும்'' உரக்கச் சிரித்தாள் அந்தப் பொல்லாதவள்.

அனுபமா வெட வெடவென்று நடுங்- கினாள். அத்தை கடைத் தெருவிலிருந்து திரும்பு முன் இவளை அனுப்ப வேண்டுமே. உண்மை. அவள் சொல்வதெல்லாம் உண்மை. விஷயம் தெரிந்தால் உறவினர்கள் கைகொட்டிச் சிரிப்பார்கள் — ஊரே கொல் லென்றுவி விடும்.'

''எத்தனை வேணும்? சொல்லித் தொலை'' சீறினாள்.

''இரண்டாயிரம் இப்பப் போதும், கண்ணு.''

''ஐயோ இரண்டாயிரமா?''

''என்ன செய்வியோ தெரியாது. எனக் குப் பணம் தேவை. இல்லே நான் அசைய மாட்டேன்.''

உள்ளே ஓடிப் பரபரப்பாக பீரோவை ஆராய்ந்தாள். பிறந்த நாள் பரிசாக அப்பா கொடுத்த பணம், மூன்று நூறு ரூபாய்த் தாள்கள். நகைப் பெட்டியிலிருந்து ஒரு நெக்லஸை வெடுக் கென்று பறித்துக் கொண்டு வேகமாக வந்தவள் ''இதுதான் என்கிட்ட இருக்குது. இனி இந்தப் பக்கம் தலை வச்சுப் படுக்காதே.. அடுத்தவாட்டி வந்தே... ஆமாம்....'' பற்களைக் கடித்த படி அவளிடம் தந்து, கழுத்தைப் பிடித்து தள்ளாத குறையாக வெளியே தள்ளி விட்டாள்.

தானாகவே வலியப் போய் இப்படி ஒரு அயோக்கியக் குடும்பத்தில் சிக்கிக் கொண்டு விட்டோமே. முதலில் மகன் இப்போது தாயார். பூதம் போலப் புறப்பட்டிருக் கிறாளே...

அவள் நிம்மதி இல்லாமல் தவித்தாள்.

சங்கிலியுடன் புறப்பட்டுப் போன பெண் மணி தன் பெயர் விலாசம் எல்லாம் தந் துவிட்டுத்தான் போனாள். ''இன்னும் ரெண்டு மாசம் பொறுத்து ஒரு ஆயிரம் ரூபாய் கொணர்ந்து நீயே குடுத்துடு. அதுக்குப் பிறகு அடிக்கடி நான் வரமாட்டேன்'' பேய் போலச் சிரித்தாள்.

துளசியம்மாள் — கன்னிப்பன் தோட்டம். நாலாவது எண் வீடு. கனவில் கூட துளசியும், குடிசைப் பகுதியும் அவளைப் பயமுறுத்தின. எத்தனையோ முறை அப்பாவிடம் சொல்லி விடலாமா என்று யோசித்தாள். இடுப்புப் பெல்ட்டைக் கழட்டிக் கொண்டு முதுகைப் பதம் பார்த்து விடுவார். அத்தனை கோபக்காரர். அத்தையிடம் சொல்லி என்ன பயன்? ஓவென்று வாய் விட்டு ஊரைக் கூட்டிவிடும் பத்தாம் பசலி. வேறு என்ன வழி? ஐயோ... வேடிக்கையாக ஆரம் பித்து வினையாகி விட்டதே — தவித்துத் தவித்து உணர்வுகள் குழம்பி, உடம்பு இளைத்துப் பேயடித்தவள் போல எப்படி மாறிப் போனாள்....

இந்தச் சமயம்தான் அப்பா அந்த வேலையை விட்டு விட்டுச் சென்னையிலிருந்த வேறு பெரிய நிறுவனத்தில் வேறு ஒரு வேலை தேடிக்கொண் டார்.

வீட்டையும் விற்று விட்டுக் கிளம்பி விட்டார். அந்தப் பொல்லாத துளசி

கேள்விப்பட்டு சென்னைக்கே வந்துவிட்டால்? ஆயிரம் ரூபாயுடன் துளசி கொடுத்துவிட்டுப் போனவிலாசத்தைத் தேடிக் கொண்டுபோன போது குடிசைகள் அகற்றப்பட்டு அந்த இடமே உருமாறிப் போய் விட்டிருந்தது. புதியதொரு குடியிருப்பு வாரியம் உருவாகி விட்டிருந்தது.

''துளசியா? அவுங்க எங்கே போனாங்களோ சமீபத்தில் இங்கே நெருப்புப் பிடிச்சது. அப்பக் காலி பண்ணிட்டுப் போனவங்களா இருக்கும்''

அனுபமா ''விட்டது பீடை'' என்று சமாதானமாக வீடு திரும்பினாள்.

சென்னையில் அவர்கள் குடியேறி அண்ணன் தலையெடுக்கத் துவங்கிய கையோடு—அவளுக்கும் கல்யாணம் ஆகியது.

அப்பா வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்ற பின் அந்தப் பெரிய இடத்தில் மகளைக் கல்யாணம் செய்தாகி விட்டது. கடமைகள் தீர்ந்த நிம்மதியில் முதலில் அத்தை பிறகு அப்பாவும் ஒரே வருஷத்தில் இறந்து போனார்கள்.

பின்னர் அனுபமாவுக்கு ரவி பிறந்தான். பின்னர் குழந்தை ராதா பிறந்தாள். வருஷங்கள் ஓடி மறைந்தன.

இத்தனை காலத்துக்குப் பின்னர் அந்த சம்பவத்தை முழுதும் மறந்து கண்யமான இல்லத்தரசியாக — ஓரகத்தி, மைத்துனர், மாமனார், மாமியார் என வாழ்ந்து கொண்டிருந்த வேளையில் நீல வானத்திலிருந்து திடுமென நெருப்பாக வீழ்ந்த இடி போல் அந்தத் துளசிக் கிழவியைச் சந்திக்கப் போகிறோம் என்று கனவில் கூட நினைக்காத அவளுக்கு எத்தனை பெரிய அதிர்ச்சி?

கிழவி அடையாளம் கண்டு கொண்டு விட்டாளே?

மறுநாள் காலை கணவன் அலுவலகம் சென்றதும் அவள் வீட்டு வேலைகளில் மனதைச் செலுத்த முற்பட்டபோது தொலைபேசி அலறியது.

உள்ளுணர்வில் காரணமற்ற ஒரு எச்சரிப்பு கலவரத்துடன் ரிசீவரை எடுத்தாள். மறு பக்கத்தில் காசாம்பு இல்லத் தலைவியின் குரல் உரக்க ''ஹலோ'' என்றது.

திகிலில் காய்ந்துபோன உதட்டை நாவால் தடவிக் கொண்டாள் அனுபமா.

''மிஸஸ் அனுபமா தானே? காலை வேளையில் தொந்தரவு செய்யறதுக்கு மன்னிக்கணும். அதிர்ச்சி தரும் செய்தியை ஏன் சொல்லணும்னு....''

அனுபமா இயந்திர கதியில் ''சொல்லுங்க'' என்றாள்.

''நேத்து ராத்திரி அந்த வயதான அம்மாளுக்குக் காய்ச்சல் வேறு வந்துவிட்டது. காலையில அவளை நீங்க ஆஸ்பத்திரியில் அனுமதிக்க உதவிசெய்வீங்கன்னு தைரியமா இருந்தோம். காய்ச்சல்ல ஒரே பேத்தல்....''

அனுபமா மௌனமாகிப் போனாள்.

தலைவி தொடர்ந்தபடி ''கடுதாசிங்களையெல்லாம் அந்தக் குடிசைத் தீயில பறி கொடுத்திட்டேனே, என் சொத்தெல்லாம் போச்சேன்னு அழுது புலம்பிக்கிட்டே இருந்தாங்க. ஏதோ உயில் விஷயமோ என்னமோ ஏதானும் ரசீதோ என்னவோன்னு அந்தம்மா பெட்டியைத் திறந்து பார்த்தோம்.''

''பிறகு?''

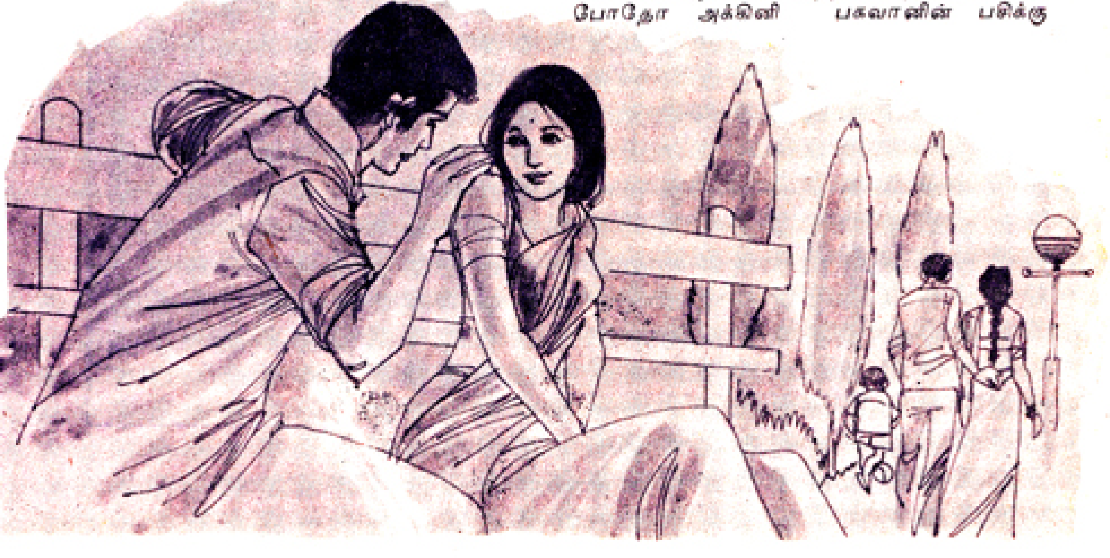
''ஏதோ ஒரு வாலிபனோட போட்டோ, சோப்புப் பெட்டி, பழைய துணி இதுதான் இருந்தது. அவளது உறவினர் என்று யாரும் இல்லை. நடு இரவு ஒரு பலத்த 'ஹார்ட் அட்டாக்'. டாக்டர் உதவி வரு முன் போய்ட்டா. போகும்போது 'கமலா, கமலா'ன்னு முணு முணுத்தாளாம். பாவம் யாரோ அந்தக் கமலா''

''என்ன சொல்றீங்க. அந்தக் கிழவி துளசியம்மா இறந்துட்டாங்களா?''

''ஆமாம். தாங்க்யூ மிஸஸ் அனுபமா. நீங்க நல்ல மனசோட அந்தம்மாளுக்கு உதவி செய்ய விரும்பினீங்க. ஆனால் பாவம் அவதான் கொடுத்து வைக்கலை.''

காதோரம் வழிந்த வியர்வையைச் சட்டெனத் துடைத்துக்கொண்டாள் அவள்.

என்ன அதிசயம் அந்தக் கடிதங்கள் எப்போதோ அக்னி பகவானின் பசிக்கு



அர்ப்பணமாகி விட்டிருக்கின்றனே. அக்னி தேவன் அவளது ரகசியத்தை வெளியே தெரியாமல் கபளீகரம் செய்து விட்டானே. பொல்லாத கிழவி. இன்னமும் அவளைப் பொய்யாகப் பயமுறுத்த விரும்பியதால் இந்தத் திடீர் முடிவு ஏற்பட்டதோ?

''அவளுக்காகப் பரிதாபப் பட்டு உதவணும்னு நீங்க நினைச்சீங்க. ஹார்ட் கேஸ். வயசுப் பிராணன். போக்குனு போயிடுச்சு. இதுதான் எங்க ஹோமின் முதல் சாவு.''

''அப்படியா ஒண்ணு செய்யுங்க. அந்தம்மாளை அடக்கம் செய்ய ஆகிற செலவை நான் நன்கொடையாக் கொடுத்திடறேன். ஒரு இருநூறு போதுமா?'' அனுபமா நிம்மதியுடன் கேட்டாள்.

''ரொம்ப நன்றி.'' போனை வைத்தவள் உடனடியாக இருநூறு ரூபாய்களை அனுப்பி வைத்தாள் வேலையாள் மூலம். அப்பாடா, அவளது ரகசியம் புதைபட்டுப் போனது.

''அனுபமா இங்கே வா '' மாமியாரின் அதிகாரக் குரல் வராந்தாவிலிருந்து அழைத்தது. வேகமாக அங்கே சென்றாள்.

''இந்தக் கோகிலா என்ன செய்தாள் தெரியுமா? பஸ் நிலையத்தில் ஒருத்தனோட பல்லை இளிச்சுண்டு நின்னிட்டிருந்தா. நல்லவேளை நான் பார்த்திட்டேன். உடனே காரை நிறுத்தி வீட்டுக்கு அழைச்சிட்டு வந்திட்டேன்.''

''நல்ல வேலை செய்தீங்க'' என்ற அனுபமா திருதிருவென்று விழித்தபடி சுவர் ஓரமாக நின்ற மூத்த மைத்துனர் மகள் பதினொன்று வயது கோகிலாவை அணுகி அன்புடன் அணைத்துக் கொண்டாள்.

''பாட்டி சொல்றதிலே நியாயம் இருக்கும்மா. உலக அனுபவப்பட்டவங்க, பெரியவங்க. அவங்க சொல்றதைக் கேட்கணும். இப்படிக் கண்டவனோட நின்னு பேசிக்கிட்டிருந்தா பின்னால் பெரிய ஆபத்துல கொண்டு விட்டுடும். இப்ப உனக்குச் சொன்னாப் புரியாத வயசு இது'' என்றாள் இதமாக.

''நீயே புத்தி சொல்லு. நான் சொன்னா அவளுக்கு உறைக்க மாட்டேங்குது'' உத்திரவிட்டாள் அலமேலு.

'உன்னைப் போன்ற வயதில் செய்த தப்பின் விளைவாக நேற்றுவரை சித்திரவதைப் பட்ட என் அனுபவத்தைச் சொல்லவா, கோகிலா! வெய்யில் காலத்துல வர்ற மேகங்களால ஒரு பிரயோஜனமும் இல்லை. பெய்யற மழையும் நிமிஷத்தில நின்னுடும். அது மாதிரித்தான் இந்த அனுபவங்களும்.' மனதுக்குள் கூறியவளாய் அந்தச் சின்னப் பெண்ணைத் தன்னோடு அன்புடன் சேர்த்தபடி உள்ளே சென்றாள் அனுபமா.

முற்றும்



நேர்மை

ஜெயலட்சுமி ஸ்ரீதரன்

தீபாவளி நெருங்கி விட்டது. காட்டில் ஒரே பரபரப்பு. வீடுகளைச் சுத்தம் செய்து வெள்ளையடிப்பதும், புதுத் துணிகள் வாங்குவதும், பட்சணம் செய்வதுமாய் காடு அமளிப்பட்டது. காட்டுக் கடைத் தெருவை பல வண்ணத் தோரணங்கள் அலங்கரித்தன. சிங்கத்தின் அரண்மனை வண்ண விளக்குகள் பொருத்தப்பட்டு ஜொலித்தன.

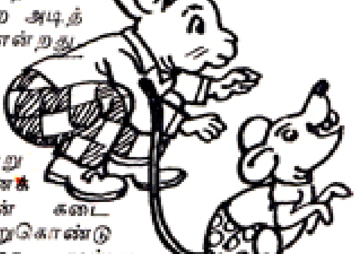
ஓடி விளையாடித் திரிந்த சிறு விலங்குகளின் கவலை வேறானதாய் இருந்தது. ஜம்புக் குரங்கு பட்டாசுக் கடை திறந்து விட்டதோ? என்பதே அக்கவலை. வருடந்தோறும் பட்டாசுக் கடை திறந்து நியாய விலையில் அவற்றை விற்று நல்ல பெயர் எடுத்திருந்தது. விலங்குக் குட்டிகளெல்லாம் நாள் முழுதும் அக்கடையையே சுற்றிச் சுற்றி வரும்.

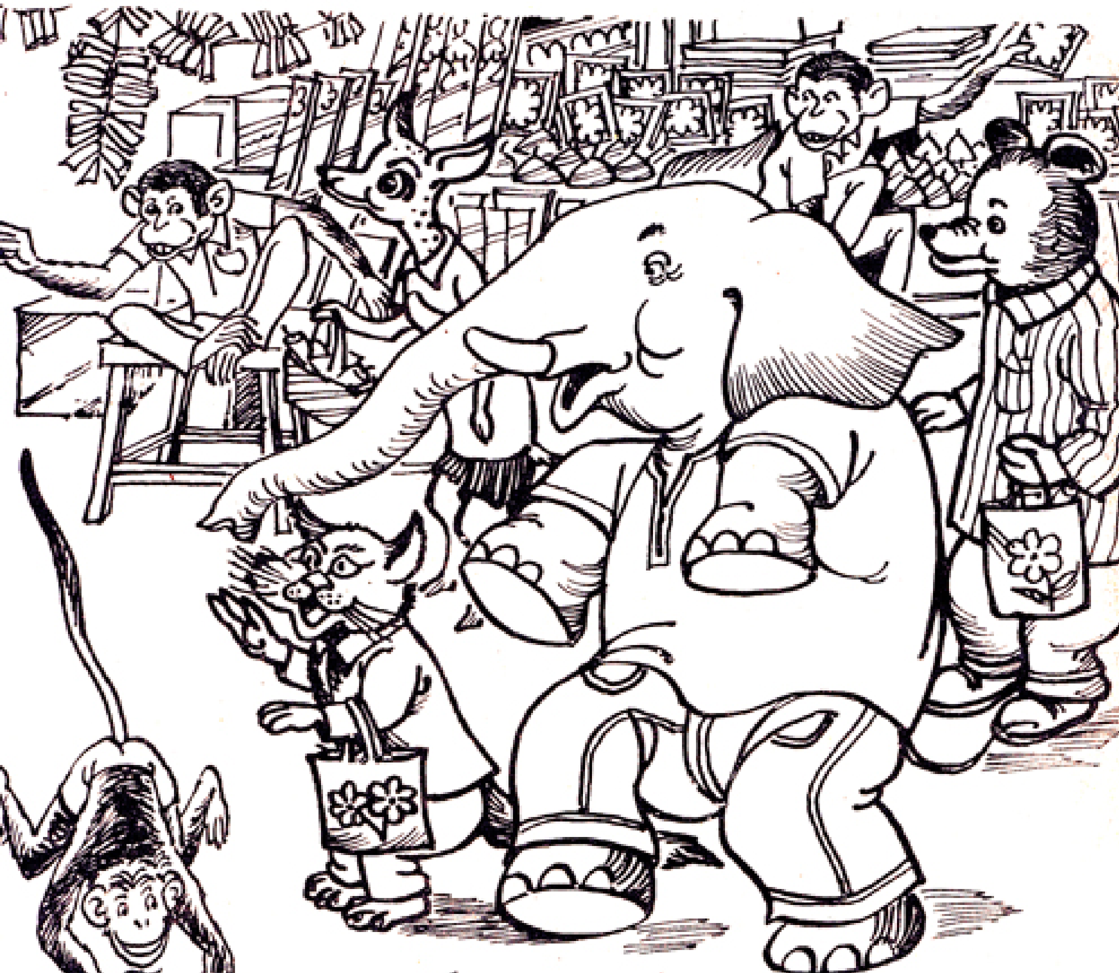
ஆனால் இம்முறை ஜம்புவுக்கு ஒரு அதிர்ச்சி காத்திருந்தது. ஜம்புவிடம் பொறாமை கொண்ட குள்ளநரி அதன் கடைக்கு நேர் எதிரில் ஒரு பட்டாசுக் கடை திறந்திருந்தது. எனினும் கவலைப்படாமல் ஜம்பு நியாய விலை கூறி பட்டாசுகளை விற்றது. அடுத்து வேறொரு அதிர்ச்சி காத்திருந்தது. நரி அதே பட்டாசுகளைக் குறைந்த விலையில் விற்கத் தொடங்கியது. இது எப்படிச் சாத்தியம் என்று பலவாறு குழம்பியது ஜம்பு.

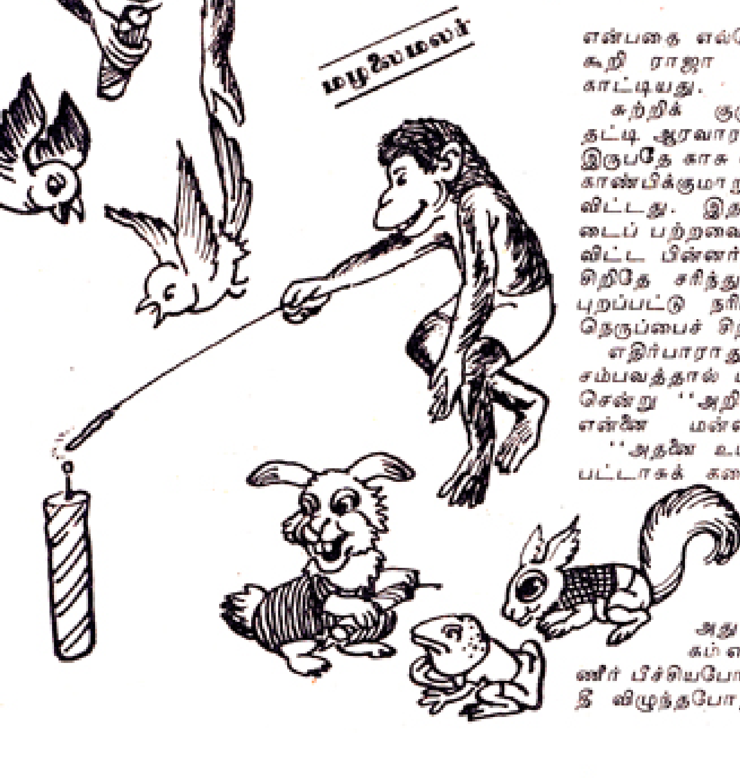
வாங்கிய விலைக்கும் குறைந்த விலையில் பட்டாசை விற்க முடியுமா? ஜம்பு ஒரு பட்டாசின் விலை முப்பது காசு என்றால் ,"இங்கு இருபதே காசு, இருபதே காசு" என்று நரி ஏலமிட்டது. குறைந்த விலை என்பதால் பல மிருகங்கள் நரியின் கடைக்கு ஓடிச் சென்று பட்டாசு வாங்கின. ஜம்பு மனம் சோர்ந்தது. தன் உற்ற நண்பன் ராஜா என்ற யானையிடம் தன் வருத்தத்தைக் கூறியது. நண்பன் மனம் கலங்குவதைப் பொறுக்காத ராஜா விரைவாகச் சென்று குட்டையிலிருந்து தன் துதிக்கையில் நீர் நிரப்பி வந்து நரியின் பட்டாசுக் கடை மீது அந்நீரைப் பாய்ச்சியது.

அது கண்டு ஜம்பு ஓடோடி வந்து யானையைப் பிடித்திழுத்துச் சென்று, "ராஜா, இவ்விதம் கோழைத்தனமாய் பலத்தைப் பிரயோகிக்கக் கூடாது. எதுவும் நேர்மையாகச் செய்யவேண்டும்" என்று புத்தி கூறியது. "நேர்மையாக என்ன செய்வாய்? வேண்டுமானால் பட்டாசுகளை இனாமாகக் கொடுத்து விடு" என்ற ராஜா கடுப்புடன், "நீ தடுக்காதிருந்தால் நான் நரியின் கடையைச் சிதற அடித்திருப்பேன்." என்றது.

"சேச்சே. அதெல்லாம் கூடாது. ராஜா நேர்மையாக நாமே வேறொன்று செய்யலாம்." எனக் கூறிய ஜம்பு தன் கடை வழியில் நின்றுகொண்டு "இந்தப் பட்டாசு முப்பது காசுதான். இருபது காசில்லை. ஆனால் எவ்வளவு ஜோராக வெடிக்கிறது







என்பதை எல்லோரும் காணலாம்'' எனக் கூறி ராஜா ஒரு பட்டாசை வெடித்துக் காட்டியது.

சுற்றிக் குழுமியிருந்த மிருகங்கள் கை தட்டி ஆரவாரம் செய்தன. பின்னர் அவை இருபதே காசு வாங்கிய நரியை வெடித்துக் காண்பிக்குமாறு கூறியபோது நரி மறுத்து விட்டது. இதற்குள் ஜம்பு ஒரு ராக்கெட் டைப் பற்றவைத்தது. திரி பற்றிக்கொண்டு விட்ட பின்னர் திடீரென வீசிய காற்றில் சிறிதே சரிந்துவிட்ட அந்த ராக்கெட் சீறிப் புறப்பட்டு நரியின் பட்டாசுகளில் மோதி நெருப்பைச் சிந்தத் தொடங்கியது.

எதிர்பாராது நேர்ந்துவிட்ட இந்தச் சம்பவத்தால் பதறிப்போன ஜம்பு நரியிடம் சென்று ''அறியாமல் நேர்ந்து விட்டது. என்னை மன்னித்துவிடு'' எனக்கூறி,

''அதனை உடனே அப்புறப்படுத்து. உன் பட்டாசுக் கடை பற்றிக் கொள்ளுமே'' என்று பதறியது.

சிறிதும் பதற்றமடை யாமல் சர்வ அலட்சிய மாய் அந்த ராக்கெட்டை வெளியே எறிந்தது நரி. அது கண்டு ராஜாவுக்குச் சந்தே கம் எழுந்தது. ''ஜம்பு, நான் தண் ணீர் பீச்சியபோதும் நரி பதற்றப்படவில்லை. நீ விழுந்தபோதும் பதற்றப்படவில்லையே!



ஆடும் அபர்ணா!

ஆறு வயசு அபர்ணாவிடம் இவ்வளவு திறமையா என்று வியக்காமல் இருக்க மாட்டார்கள், அவளுடைய நடனத்தைப் பார்த்தவர்கள். பள்ளி விழாக்களிலும், தெரிந்தவர்களின் வீடுகளிலும் இதுவரை ஆடியிருக்கிறாள். டி. வி.யிலும் வந்திருக்கிறாள். மேடை பயமே இல்லாமல், அந்தப் பேசும் கண்களுடன் ஆடும் இந்தக் குழந்தைக்கு நல்ல எதிர்காலம் உண்டு. அதற்குப் பூரண ஒத்துழைப்பை அவளுடைய தந்தை சுந்தர மூர்த்தி கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார்.

இது எப்படி சாத்தியம்? தண்ணீரும் தீயும் பட்டாசுக் கடைக்கு ஒத்துவராதே!'' என்றது. ஜம்புவும் யோசித்தது.

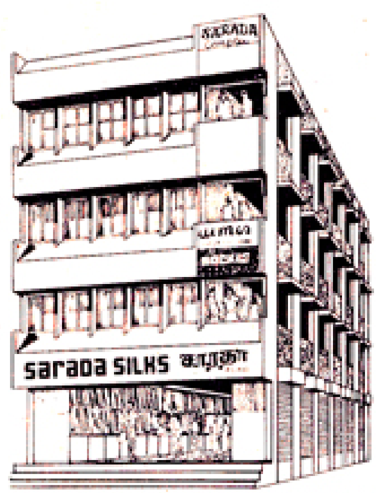
இப்பேச்சைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த மற்ற மிருகங்கள் சந்தேகப்பட்டு நரியின் கடையைச் சூழ்ந்து கொண்டன. ''நரியாரே, உம்ம பட்டாசு ஏதாவதொன்றை நீங்களும் கொளுத்திக் காண்பிக்கவேண்டும்'' என்றன.

''அதெல்லாம் முடியாது. பட்டாசு வாங்கினால் வாங்குங்கள், வாங்கா விட்டால் போங்கள்'' என விரட்டிய நரி நைஸாக முட்டை கட்டத் தொடங்கியது.

''ஓஹோ! ஓடப் பார்க்கிறீர்களா? நீங்கள் தப்ப முடியாது'' என்று கூறிய மிருகங்கள் நரியைப் பிடித்து வைத்துக் கொண்டு அதன் கடைப் பட்டாசைக் கொளுத்தின.

ஒன்றாவது வெடிக்கவேண்டுமே! ம்ஹூம்! உள்ளே என்னதான் இருக்கும் என்று காலால் நசுக்கிய ராஜா திகைத்து நின்றது. பட்டாசுக்குள் மருந்துப் பொடி இல்லை. வெறும் களிமண்ணால் உருவமாகச் செய்து வண்ணக் காகிதங்களை ஒட்டியிருந்தது நரி. 'களிமண்ணுக்கா காசு கொடுத்தோம்' என வெகுண்ட மிருகங்கள் நரியைச் செம்மை யாய்ப் புடைத்தன. உயிர் தப்பினால் போதுமென நரி அக்காட்டை விட்டே ஓடிவிட்டது.

ஜம்புவின் கடையில் தீபாவளி விற்பனை அமோகமாக நடந்தது.



சத்துணவுத் திட்டக் கணக்கு!



தமிழக முதல்வரின் சத்துணவுத் திட்டத்துக்கான நன்கொடைகள்
(15-9-82 முதல் 20-10-82 முடிய வரவு)



எஸ். புஷ்பா லக்னோ-5 ரூ. 1000
எ. சம்சுதீன். (கிளியனூரான்) அபுதாபி ரூ. 300
எஸ். மாதவன். அபுதாபி ரூ. 250
திருமதி லக்ஷ்மி கண்ணன். பம்பாய் ரூ. 140
பம்பாய். முலண்ட் நண்பர்கள் மூலம் ரூ. 132

கிருஷ்ண ராவ் ரூ. 11, ராதாகிருஷ்ண ராவ் ரூ. 11, ஹரிஹர சுப்பிரமணியம் ரூ. 11, ராஜகோபால் ரூ. 11, மூர்த்தி ரூ. 11, சுப்பிரமணியம் ரூ. 11, லட்சுமணன் ரூ. 11, ஜானகி கிருஷ்ணசுவாமி ரூ. 10, இரா. சுப்பிரமணியம் ரூ. 10, ரங்கராஜன் ரூ. 5, மோகன் ராவ் ரூ. 5, கண்ணன் ரூ. 5, பிரசாத் ரூ. 5, வாசு ரூ. 5, ஜகதீஷ் ரூ. 5, நாயுடு ரூ. 5.

ஆர். ஜீனா பாய், மதுரை-20 ரூ. 105
எம். அனந்தபத்மநாபன், மதுரை-1 ரூ. 101
மீராஅண்ட் ஜானகி, புதுதில்லி-11 ரூ. 101
பத்மாராஜகோபாலன் சென்னை 28 ரூ. 101
எஸ். கணபதி. மித்தாபூர் (குஜராத்) ரூ. 100
எஸ். காசிராமன் குடும்பத்தினர். பெங்களூர்-48 ரூ. 60

எஸ். காசிராமன், பெங்களூர் ரூ. 10, கிருஷ்ணமூர்த்தி. பெங்களூர் ரூ. 10, மோகன். பெங்களூர் ரூ. 10, பாண்டியன். பெங்களூர் ரூ. 5, வி. சாம்பசிவன் பெங்களூர் ரூ. 5, சசி. பெங்களூர் ரூ. 5, நாராயணன், பெங்களூர் ரூ. 5, தேவன். பெங்களூர் ரூ. 5, மகாதேவன் பெங்களூர் ரூ. 5.

எஸ். சுந்தரம்மா, சென்னை-28 ரூ. 51
எஸ். உமாராணி, கடலூர் (பழைய நகரம்) ரூ. 51
செண்பக அம்மாள், கோராட்டி, (கேரளா) ரூ. 50
என். எஸ். ராகவேந்திரன், காரைக்குடி ரூ. 50
கே. அகிலாண்டேஸ்வரி, ஹைதராபாத்-67 ரூ. 50
யு. எஸ். ராதாகிருஷ்ணன், உள்ளேரிப்பட்டு ரூ. 50
வி. முத்துக்கிருஷ்ணன், நகரி ரூ. 37
வி. எம். சந்திரபிரகாஷ், நகரி ரூ. 35

ரூ. 25 கொடுத்த அன்பர்கள்:

ஆர். மங்களம், கும்பகோணம்-7; சி. விஜயலக்ஷ்மி, சென்னை-80; நாகாபாய், சேலம்-1; டி.எம். முத்துசாமி செட்டியார் சேலம்-1; பி.இ. ரமணன், சென்னை; சரஸ்வதி சுந்தரேசன் சென்னை; மகளிர் படிப்பகம், அம்பத்தூர்; வி. சந்திரா, சென்னை-28; ராஜலக்ஷ்மி ராகவன், திருவனந்தபுரம்-14; டி. ஜோதி, ஜாம்ஷெட்பூர்-11; ஆர். முத்து வெங்கட்ராமன், பம்பாய்-25, சி. விஜயலக்ஷ்மி, நாக்பூர்-1 ரூ. 21

ரூ. 20 கொடுத்த அன்பர்கள்:

ஜே. நரசிம்மன், திருச்சி-17; ஜி. நாமகிரி, ஹைதராபாத்; வி. ஸ்ரீநிவாசன், குன்னூர்-1; ஆர். காளியப்பன், சிவகாசி; தங்க அன்பழகன், திண்டிவனம்-2; என். மாணிக்கவாசகம், பெண்ணாடம்.
வேலூர் லக்ஷ்மி விலாஸ் பாங்க் ஊழியர்கள் ரூ. 18

ரூ. 15 கொடுத்த அன்பர்கள்:

சீதா ஹரிகிருஷ்ணன, கோவை-13; ஷீலா, நாகர்கோவில்-1; டி. வி. வெங்கடகிருஷ்ணன், புதுதில்லி-29; ஆர். வெங்கடேஸ்வரன், புதுதில்லி-58; வி. வி. ராகவேந்திரன் குடும்பத்தினர், சென்னை-90
கே. லக்ஷ்மிநாராயணன் சென்னை 73 ரூ. 12

ரூ. 11 கொடுத்த அன்பர்கள்:

ஆர். எஸ். நாராயணன், பம்பாய்-77; ஆர். கணேசன், போடிநாயக்கனூர்; கமலா சீதாராமன், சென்னை-4; ஜான்ஸி சென்னை-4; எஸ். சீதாலக்ஷ்மி, சென்னை-31; ஆர். கே. ராஜகோபால் ஆழ்வார் நாயகி, கஸ்தூரிபா கிராமம்; எஸ். ரங்கநாதன், பம்பாய்-57; பாரதி தமிழ் மன்றம், போபால்-14.

ரூ. 10 கொடுத்த அன்பர்கள்:

சரஸ்வதி தியாகராஜன், பெங்களூர்-42 ஆர். சம்பத், நெய்வேலி-3; பி. எஸ். கோவிந்தராஜு, திருச்சி-14; எம். அன்பழகன், நான்பெட்-1; கங்கா நாராயணன், அம்பலமேடு; என். ஆர். சரஸ்வதி, சென்னை-28; அஜந்தா இன்ஜினீரிங் கம்பெனி, கோவை-39; சே. அலாய் பெர்னாண்டோ, சென்னை-57; கே. பத்மா டாக்டர் பார்த்தசாரதி, பெங்களூர்-10; சே. என். செல்வரத்தினம், வடசாடு; வி. விக்னேஷ், ஈரோடு-3; டி. பிரபாவதி, கோவை-2; எஸ். உமா, சேலம்; ஆர். ரங்கஸ்வாமி, ஹோசூர் 9; எஸ். சவடமுத்து ஸரியோடு; ஆர். சாய்ராம் அண்ட் ஆர். வி. பிரசாத், மதுரை 16; வி. சரோஜினி, சென்னை-14; டி. ஸ்ரீநிவாசன், உமையாள்புரம்; கே. ஆர். அகிலாண்டம் அம்மாள், சென்னை-20; சி. மங்கை சிதம்

பரம் அண்ட் எஸ். பொன்னம்மாள் சுப்பிரமணியம், சென்னை-43.

ஜி. நடராஜன், பம்பாய்-80 ரூ. 7

ரூ. 5 கொடுத்த அன்பர்கள்:

ஜி. சரோஜா, வத்திராயிருப்பு-2; வசந்தா கோவிந்தன், பெங்களூர்-38; பி. நடராஜன், சாமிகவுண்டன்புதூர்; கே. முனுசாமி, பெங்களூர்-17; கே. சிவலிங்கம், சென்னை-51;

ரூ. 3 கொடுத்த அன்பர்கள்:

ஆர். கோபாலன், பத்ராவதி-2; ராஜலக்ஷ்மி கோவிந்தன், பெங்களூர்-32; வே.கி. அழகம்மாள் கிருஷ்ணராஜன், வேடுகுத்தாம்பட்டி; ஆர். வைதேகி, மதுரை-18.

என். அய்யப்பன், கல்கத்தா-12 ரூ. 2-50

எம். ராஜப்பா, சென்னை-81 ரூ. 2-10

ரூ. 2 கொடுத்த அன்பர்கள்:

எம். வடிவேல், சிதம்பரம்-1; சி.வி.இ. நியூஸ் ஏஜன்ஸி (கல்கி ஏஜண்டு), நகரி; என். புவனேஸ்வரி, கோனேரி ராஜபுரம்; கே. சிவகாம சுந்தரி, உப்பிலியாபுரம்.

ரூ. 1 கொடுத்த அன்பர்கள்:

வி. சாவித்திரி, மதுரை-3; எம்.எஸ். ஸ்ரீநிவாசன், புதுதில்லி; எஸ். சுரேஷ் பாலாஜி, மதுரை-1; எஸ். சரவண குமார், மதுரை-1.

மொத்தம் ரூ. 3723.60

முன் வரவு (அக்டோபர் மாத மங்கையர் மலரில் பிரசுரித்த படி) ரூ. 15,219.90

ரூ. 18,943.50

டாக்டர் தரும் அட்வைஸ்...

- தீபாவளி நெருங்குகிறது. புத்தாடைகள் வாங்க ஏக பிளான்கள். தயவு செய்து விலை உயர்ந்த பட்டு ஆடைகளை வாங்கி பணத்தை விரயமாக்க வேண்டாம். பத்தோடு பதினொன்றாக ஜரிகைப் புடவை பாவாடை அலமாரியில் தூங்க வேண்டாம். பருத்தி, கைத்தறி வாங்கவும். விலையும் மலிவு; அழகும் உண்டு.

- நைலான், நைலக்ஸ், டெரீன் துணிகளை குழந்தைகளுக்குத் தீபாவளிக்கு வாங்கி ஆபத்தை விலைக்கு வாங்காதீர். விளக்கு, நெருப்பு, பட்டாஸ், மத்தாப்புகளினால் வருடம்தோறும் தீவிபத்துகள் ஏற்படுகின்றன. உடுத்தியிருப்பது நைலான், டெரீன் ஆனால் அணைப்பதற்கு முன் ஆளே கருகிவிடுவார்.

- பட்டாஸ், மத்தாப்பு முதலியவை வாங்கினால்தான் குழந்தைகள் குதூகலிப்பார்கள். ஆனால் கண்ட வெடிகளை வாங்காதீர். குழந்தைகளை ஒருபோதும் தனியே மத்தாப்பு, பட்டாஸ் விட சம்மதிக்கவே வேண்டாம். விழிப்புடன் கண் குத்திப் பாம்பாய் குழந்தைகளைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.

- சம்பள அட்வான்ஸ், தீபாவளி போனஸ் இவைகளை அப்போதே செலவழித்துத் தான் ஆகவேண்டுமா? இல்லை. அனாவசியமாகச் செலவழிக்காதீர். கொஞ்சம் பணம் மீதம் பிடித்து போஸ்ட் ஆபீஸ் அல்லது வங்கியில் சேமியுங்கள். சிறு துளி பெரு வெள்ளம்.

- எண்ணெய் விற்கும் விலையில் கை கையாக எண்ணெய் தேய்த்து உடனே தண்ணீர் சீயக்காய் தேய்த்து தலையை பரக்கப் பரக்க ஆக்க வேண்டாம். அனாவசியம். ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் தலையில் நன்றாகத் தேய்த்துக் கொண்டு நல்ல தண்ணீரில் தலை குளிர வெறும் கையால் தேய்த்துக் குளித்தால் போதும். டவலால் துடைத்துக்கொண்டு தலையை ஆற்றிக் கொண்டால் அழகாக இருக்கும்.

- தீபாவளி என்று மாமனார் மாமியாரை மொட்டையடிக்க வேண்டாம். விலை உயர்ந்த ஆடை பரிசுகளைக் கேட்காதீர்கள் அதுவும் தலை தீபாவளி சாக்கில்!

- கூடிய மட்டில் வீட்டில் செய்த பலகாரத்தைத் தின்றால் போதும். கண்ட கடைகளிலிருந்து கலர் கலராக இனிப்புப் பலகாரங்களை வாங்கித் தின்னவேண்டாம்

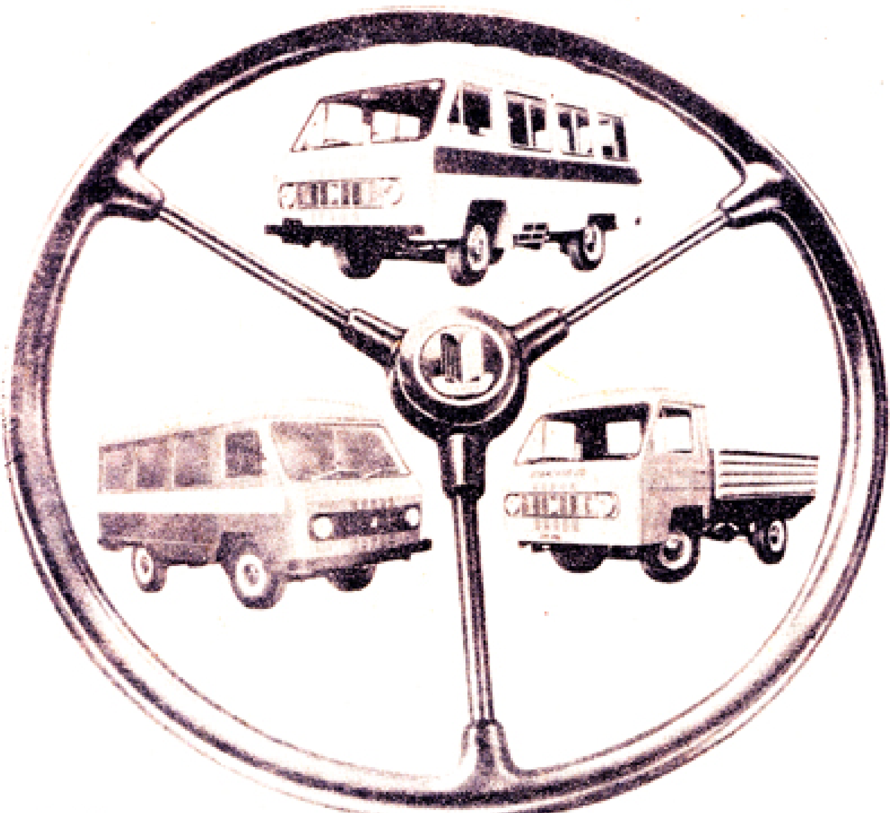
- மோட்டார், ஸ்கூட்டர் முதலிய வாகனங்களுக்கு அருகில் பட்டாஸ், மத்தாப்பூ, கொளுத்தச் சம்மதிக்க வேண்டாம். பெட்ரோலும் நெருப்பும்ஜென்ம எதிரிகள்



சௌத் இந்தியா கார்ப்பொரேஷன் (ஏஜென்ஸீஸ்) லிட், சென்னை, கோயம்புத்தூர், மதுரை, திருச்சிராப்பள்ளி, செகந்திராபாத், விஜயவாடா, விசாகப்பட்டினம், பெங்களூர், மங்களூர், எர்ணாகுளம் ஆகிய நகரங்களுக்கு விநியோகஸ்தர்கள்.

STANDARD-20

It's a Van, It's a Micro Bus, It's a Micro Lorry.



STAMPRO

STANDARD MOTOR PRODUCTS OF INDIA LTD
Madras

FDS SMP 3387 A

Distributors:
The Union Company (Motors) Private Limited
118, Mount Road, Madras 600 002.

புதுசாக என்ன வந்திருக்கு?

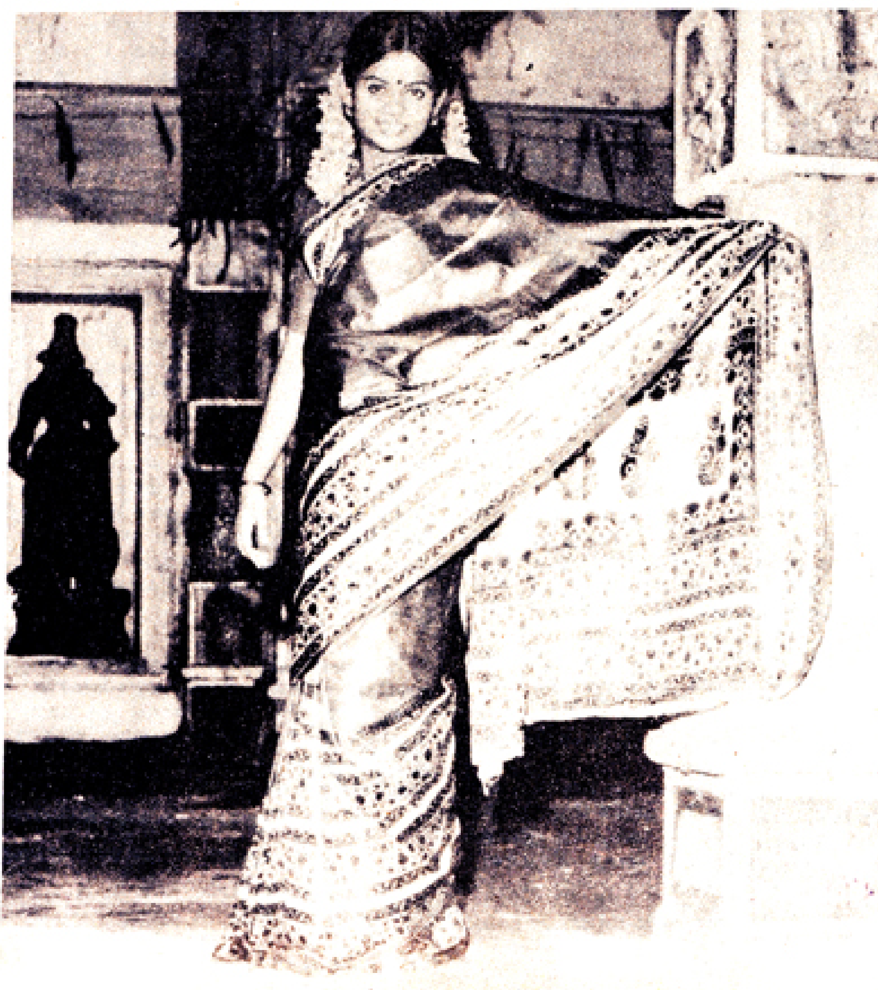
'வானவில்' ஒன்றுநம் முன்னே தெறித்து விழுவதைப் போன்று கலர் கலரான பட்டுப் புடவைகளைப் பார்த்ததும் கண் கூசுகிறது. சென்னை மவுண்ட் ரோடு கோ-ஆப் டெக்ஸ் வானவில் விற்பனை நிலையத்தில் புது ரகங் களும் புது டிசைன்களும் வந்து குவிந்த வண்ணம் இருக்கின்றன. 'நாலு கோடி ரூபாய் பட்டொட்டை அடைந்துவிட முடியும்' எனப் பெருமையோடு கூறிக் கொள்கிறார் மானேஜர் பன்னீர்ச் செல்வம்.

பாலியெஸ்டர் தூங்கிகள்!

பாலியஸ்டர் ஷர்ட்டிங்ஸ் துணிகளில் நிறைய டிஸைன்கள் வந்துள்ளன. லேடீஸ் தைத்துக்கொள்ள மேக்஼ி, பாவாடை போன்றவற்றுக்கு அவைஎடுப்பாக இருக்கும்.

காஞ்சினு இந்த வருடம் புதிதாக அறிமுகப்படுத்தியிருக்கும் பட்டு ரகம். ஒரு சீனு இழை நம் நாட்டு காஞ்சிபுரம் பட்டு ஒரு இழை என்ற விகிதத்தில் நெய்யப்பட்ட காஞ்சினுப் புடவைகள். சீனு பட்டும் காஞ்சிபுரம் பட்டும் சேர்ந்த கலவை என்பதால் காஞ்சி-சீனு பட்டு என்பதைச் சுருக்கி 'காஞ்சினு'வாக ஆக்கியிருக்கிறார்கள்.

சில்க்கும் காட்டனும் சேர்ந்த 'மதுரா சில்க்ஸ்' புடவைகள், கோயம்புத்தூர்பவானி காட்டன் சாரீஸ், உறையூர், சமயபுரம் சாரீஸ் இப்படி எண்ணற்ற ரகங்கள். போன வருடம் பாலியெஸ்டர் பான்டை அறிமுகப் படுத்தியவர்கள் இந்த வருடம் புதுமையாக பாலியெஸ்டர் தூங்கிகளை அறிமுகப்







படுத்தியிருக்கிறார்கள். இந்த லுங்கிகளின் டிசைன்கள் பெண்களையும் கவர்ந்து இழுக்கிறது என்பது குறிப்பிடத் தக்கது.

புதுக் கவிதை

இந்த வருட தீபாவளிக்கு நல்லி அறிமுகப் படுத்தியிருக்கும் புது ரகப் பட்டுப் புடவை லைட் மற்றும் டார்க் கலர்களில் இரண்டு நிறம் கொண்ட உட்புறம் ஜரிகைகளுடன் மின்னுகிறது. புளூ, எல்லோ, பிங்க் ஆகிய வண்ணத்தில் பல டிசைன்களைக் கொண்ட புடவைகளை அறிமுகப்படுத்தியிருக்கிறது.

வாடிக்கையாளர்களின் தேவைகளை, எண்ணங்களைக் கேட்டு அறிந்து, புதிய மாற்றங்களைச் செய்திருக்கிறார்களாம். ஒரு வாடிக்கையாளர் கருத்துத் தெரிவித்ததற்கு ஏற்ப கங்கா-ஜமுனா பார்டர் புடவைகளை அறிமுகப் படுத்தியிருக்கிறார்கள். இந்த வருடம் பிரபலமான ஒன்றாக இது இருப்பதாக நல்லி குப்புசாமி செட்டியார் தெரிவித்தார். டபுள் கலர் பார்டர், உட்புறங்கள், பிளவுஸும் இரண்டு நிறம். எனவே கங்கா-ஜமுனா பார்டர் புடவைகளை காலையில் ஒரு புறமாகவும் மாலையில் ஒரு புறமாகவும் கட்டிக் கொண்டால் இரண்டு புடவைகள் கட்டிக்கொண்ட இரட்டிப்பு மகிழ்ச்சி ஏற்படுமாம். இதை நல்லியில் புடவை செலக்ட் செய்துகொண்டிருந்த பெண்மணியும் ஆமோதித்தார்.

தீபாவளிக்கும் கல்யாணப் புடவைகள்

“ஆண்களை விடப் பெண்களுக்குப் புடவைகளை செலக்ட் செய்வதில் அதிக நேரமாகும்! சில பெண்கள் வீட்டில் வைத்தே இதைத் தான் வாங்க வேண்டும் என்ற தீர்மானத்தோடு வந்தாலும் இங்கே உள்ள டிசைன்களையும் புது ரகங்களையும் பார்த்ததும் காலத்துக்கு ஏற்பத் தங்களுடைய கருத்துக்களை மாற்றிக் கொள்கிறார்கள். சிலர் பார்டர் இப்படி இருக்க வேண்டும்; உடல் இப்படி இருக்க வேண்டும். ஜரிகை மேல் இந்த அளவுக்கும் புடவையின் கீழ் இந்த அளவுக்கும் இருக்க வேண்டும் என்றெல்லாம் தங்களுடைய எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தி இந்த ஜவுளிக் கடலிலிருந்து தங்களுக்கு வேண்டியதைக் கன கச்சிதமாகத் தேர்ந்தெடுப்பவர்களும் உண்டு.” இப்படிக் கருத்துத் தெரிவித்தவாறு குமரன் சில்க்ஸிலுள்ள நியூ வெரைட்டிகளை நமக்குக் காண்பிக்கிறார் குமரன் சில்க்ஸ் பி. சி. ராமமூர்த்தி.

கலா க்ஷேத்ரா புடவைகளில் மூன்று டிசைன்களை நேர்த்தியான முறையில் செய்து இருக்கிறார்கள். கலாக்ஷேத்திரா பிளேன் ஷேடட் சாரீஸ், பல டிசைன்களைக் கொண்ட உட்புறம், மற்றும் பிளேன் பார்டரின் உட்புறம், சரிசெக்ஸ் இப்படி எத்தனையோ வண்ண வண்ண நிறங்களில் கஸ்டமர்கள் திகைக்கும் அளவுக்குப் புதிய மாற்றங்களைச் செய்திருக்கிறார்கள். இந்தத் தீபாவளி சீசனிலும் கல்யாணத்துக்கு வேண்டிய கூரை உட்பட எல்லாப் புடவைகளும் இவர்களிடம் கிடைக்குமாம்.

தீபாவளி விற்பனை ஆரம்பமாகிவிட்டது. ஒவ்வொரு கடையிலும் ஏராளமான கூட்டம்தான். சில நகரங்களில் நடக்கும் மில் தொழிலாளர்களின் ஸ்டிரைக் காரணமாக இந்த வருடம் கைத்தறிப் புடவைகளின் விற்பனை அதிகமாக இருக்கும் என்கிறார்கள்.

தொகுப்பு: 'தாம்பிரபரணி'

புகைப்படங்கள்: பால்ராஜ்

புதிய பாரத் வழங்கும் நவீன சமையல் சாதனங்கள்

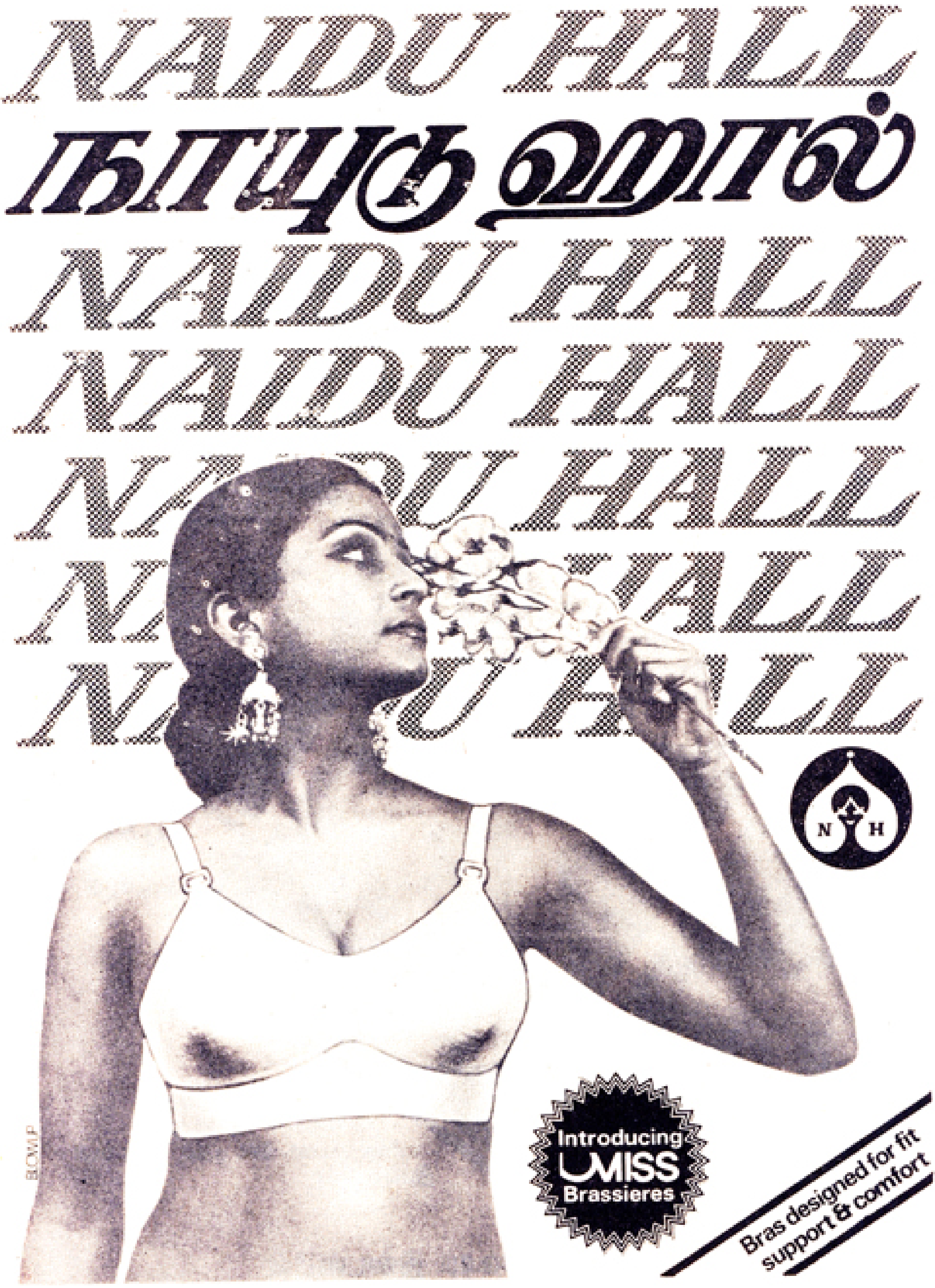


எல்லா பிரபல
பாத்திரக்
கடைகளிலும்
கிடைக்கும்.

''பாரத்''தின் படைப்புகள்.
ரைஸ் குக்கர் இட்லி குக்கர்
மில்க் பாய்லர் கேக் ஓவன் சாஸ் பான்
இட்லி தட்டுகள்

எம்.எம். இண்டஸ்ட்ரீஸ்
சென்னை-600 013. போன்: 554464/555091/64661

madhu ads MM 128


NAIDU HALL
நாயுடு ஹால்
NAIDU HALL
NAIDU HALL
Introducing
UMISS
Brassieres
Bras designed for fit
support & comfort

வண்ணப்படங்கள் அங்கே, விளக்கம் இங்கே!

ரோஸ் குழல்

தேவையான பொருட்கள்:

உளுத்தம்பருப்பு 250 கிராம்
சர்க்கரை 750 கிராம்
டால்டா ஒரு கிலோ
பச்சைக் கற்பூரம் ஒரு பிஞ்ச்
கேசரி கலர் ஒரு பிஞ்ச்
ப. அரிசி 5 கிராம்
ரோஸ் எஸ்ஸன்ஸ் ஒரு டிராப்
எலுமிச்சம்பழம் பாதி

செய்முறை:

உளுத்தம் பருப்பை 45 நிமிஷம் ஊற வைக்க வேண்டும்.

சர்க்கரையை 500 மி. தண்ணீரில் கரைத்து இரண்டு கம்பிப் பதம் வரும்வரை காய்ச்ச வேண்டும். காய்ச்சும்போது எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து அழுக்கு எடுக்க வேண்டும்.

காய்ச்சி எடுத்த சர்க்கரையை ரோஸ் எஸ்ஸென்ஸ், பச்சை கற்பூரம் இவைகளைக் கலக்க வேண்டும்.

பிறகு ஊறவைத்த உளுத்தம் பருப்பை நன்றாகத் தண்ணீர் தெளித்து மிருதுவாகும் வரை அரைக்க வேண்டும். எவ்வளவு அரைக்கிறோமோ அவ்வளவு நல்லது.

அரைத்து எடுத்த மாவை ஜாங்கிரி துணியில் வைத்து சூடாக இருக்கும் டால்டாவில் பிழிய வேண்டும்.

இந்த ரோஸ்குழலை ஜீராவில் மூழ்க வைக்க வேண்டும். ஜீரா சூடு இருக்கக் கூடாது.

ரோஸ் குழலைப் படத்திலுள்ளது போல முதலில் ஒரு நீள் வட்டம் சுற்றி அதன் மேல் இரண்டு தடவை சிறிய வட்டங்களாகச் சுற்ற வேண்டும்.

கேரட் கீர்

தேவையான பொருள்கள்

கேரட் ஒரு கிலோ
சர்க்கரை 2 கிலோ
முந்திரிப் பருப்பு 100 கிராம்
ஏலக்காய் 5 கிராம்
பால் 4 லிட்டர்

செய்முறை :

கேரட்டை நன்றாகக் கழுவி கொப்பரைத் துருவியில் துருவ வேண்டும். பாலை நன்றாகக் காய்ச்சிக் கொதி வந்தவுடன் துருவிய கேரட்டை அதில் போட வேண்டும். அவற்றை நன்றாக 20 நிமிடம் குழையும் வரை வேக வைக்க வேண்டும். பிறகு சர்க்கரையையும் சேர்த்து நாலு லிட்டர் பாலை 3 லிட்டர் பாலாகும் அளவு கண்டக் காய்ச்சவும். எஸ்ஸென்ஸ் விட்டுக் கலக்கி இறக்கி வைக்கவும்.

'கேரட் கீரை' டம்ளர்களில் ஊற்றி மேலே முந்திரிப் பருப்பு துருவல்களைத் தூவவும்.

ஜவ்வரிசி வடை

தேவையான பொருட்கள்:

உளுத்தம் பருப்பு அரை கிலோ
ஜவ்வரிசி அரை கிலோ
இஞ்சி 50 கிராம்
பச்சை மிளகாய் 10
கொத்தமல்லி ஒரு கட்டு
டால்டா 150 கிராம்
உப்பு தேவையான அளவு

செய்முறை:

உளுத்தம்பருப்பையும், ஜவ்வரிசியையும் தனித் தனியாக அலம்பி ஒரு மணி நேரம் தனித் தனியாக ஊற வைக்கவும். ஒரு மணி நேரத்துக்குப் பிறகு உளுத்தம் பருப்பை



புடவை வாங்குவோருக்கு

'தீபாவளி பண்டிகைக்குப் புடவை வாங்காத பெண்களே கிடையாதே! அவர்களுக்கு நீங்கள் தரும் யோசனை என்ன?' என்று கேட்டபோது, ராதா சில்க்எம்போரியத்தின் உரிமையாளர் திரு ஆர். கே. ராமன் கூறியது

தீபாவளிக்குப் புடவை வாங்க வேண்டும் என்று தீர்மானிக்கும் பெண்கள் கீழ்கண்ட நான்கு விஷயங்களை நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

1. நம்மிடம் என்ன கலர், என்ன வெரைட்டியில் புடவை இல்லை?
2. நம்மிடம் இல்லாத அந்தக் கலர் அந்த வெரைட்டியில் புடவை எடுத்தால் நமக்குப் பிடிக்குமா?
3. புடவைக்கான நம்முடைய பட்ஜெட் என்ன?
4. கையிருப்பில் உள்ள பணத்தில் நம்மிடம் இல்லாத அந்தப் புதிய ரகப் புடவையை வாங்க வேண்டும்.

இப்படி நமக்குள் ஒன்றைத் தீர்மானித்துக்கொண்டு புடவைக் கடைக்குள் நுழைவோமானால் எளிதில் புடவையை செலக்ட் பண்ணலாம். அப்படி இல்லாமல் எந்தவித யோசனையும் பண்ணாமல், தீபாவளிக்குப் புடவை வாங்க வேண்டும் என்று போனால் எதுவுமே திருப்திகரமாக அமையாது. எதுவும் பிடிக்காமல், கடையில் உள்ள எல்லாப் புடவைகளையும் பார்த்துவிட்டு அடுத்த கடைக்குப் போவோம். இப்படிக் கடை கடையாக அலைந்து, உடலும் மனமும் சோர்ந்து போகும். ஏதாவதொன்று எடுத்துக்கொண்டு வீட்டுக்குப் போய்ச் சேர்ந்தால் போதும் என்ற நிலைமைக்கு வந்துவிடுவோம். எடுத்த புடவையின் குறைபாடுகள் பற்றி அடுத்த தீபாவளி வரை வருத்தப்படுவோம்.

அதனால்தான் சொல்கிறேன், முதலில் உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்று தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குள் ஒரு முடிவை எடுத்து விட்டீர்களானால் மனதுக்குப் பிடித்த புடவையை எளிதில் 'செலக்ட்' பண்ணலாம். அலைச்சலும் இருக்காது.

வடித்து நீர் விடாமல் மசிய அரைத்து எடுக்கவும்.

ஜவ்வரிசியை நீர் முழுவதும் வடித்து உலர வைக்கவும்.

இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி இவற்றைப் பொடியாக நறுக்கி உளுத்தம் மாவுடன் கலக்கவும். உப்பைப் பொடி செய்து சேர்க்கவும். உலர்ந்த ஜவ்வரிசியை டால்டாவுடன் சேர்த்து முன் சொன்ன கலவையில் கலக்கவும். தேவையான எண்ணெயைச் சூடேற்றி சிறிய சிறிய வடைகளாகத் தட்டி எடுக்கவும்.

உளுத்தம்பருப்பு இல்லாமல் ஜவ்வரிசியையே முழுவதுமாக வைத்தும் வடை செய்யலாம்.

மெது சோமாஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

உருளைக் கிழங்கு அரை கிலோ
மைதா முக்கால் கிலோ
வெங்காயம், காரட், பீன்ஸ் கால் கிலோ
இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் 50 கிராம்
கொத்தமல்லி ஒரு கட்டு
டால்டா 150 கிராம்
எண்ணெய் ஒரு கிலோ
உப்பு தேவையான அளவு

செய்முறை:

உருளைக் கிழங்கை வேகவைத்துத் தோலை உரித்து மசிக்கவும்.

வெங்காயம், கேரட், பீன்ஸ் இவற்றையும் வேக வைத்துக் கொள்ளவும்.

இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லியைப் பொடியாக நறுக்கவும்.

எல்லாவற்றையும் வாணலியில் இட்டு, உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி வதக்கி ஒன்றாகச் சேர்க்க வேண்டும். காய்கறிகள் ஒன்று சேர்ந்து இருந்தால்தான் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.

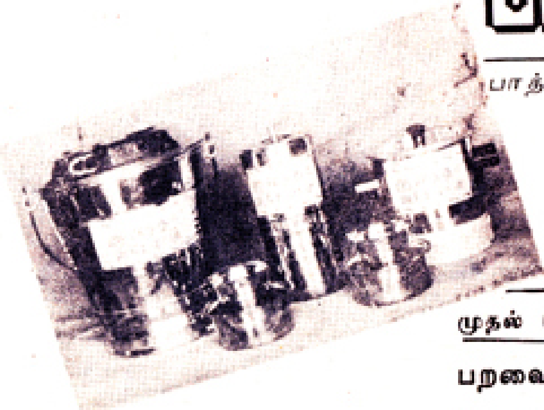
மைதாவை டால்டா, வெந்நீர் விட்டு சப்பாத்தி மாவு பதத்தில் செய்ய வேண்டும். மாவு எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அடித்துப் பிசைகிறீர்களோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு சோமாஸ் மெதுவாக இருக்கும்.

சப்பாத்திக் குழவியில் சிறு உருண்டை மாவை வட்டமாக இட்டு, நன்கு கலந்த காய் கறிக் கலவையை தேவையான அளவு வைத்து இரண்டாக மடிக்கவும்.

சமோஸா சட்டரால் வெட்டுங்கள். படத்தில் உள்ளது போன்று அழகிய வடிவம் கிடைக்கும்.

சோமாஸை எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்துத் தேங்காய்ச் சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

இம்மாத இல்லத்தரசி



பாத்திரங்களைப் பரிசளிப்பவர்கள் :

கே. கார்த்திகேயன் & கே. கணேசன்
(உரிமையாளர்கள்)

ஆனந்தா ஸ்டோர்ஸ்
81 & 98 கே. எச். ரோடு,
அயனாவரம், சென்னை-600 023.

முதல் பரிசு: மூடிபோட்ட வாளி

பறவைக் கூடு

தேவையான பொருட்கள்:

வேகவைத்த முட்டைகள் 5
வேகவைக்காத முட்டை 1
உருளைக்கிழங்கு வேகவைத்து மசித்தது 2 கப்
பச்சைப் பட்டாணி: உப்பு, சிறிது மஞ்சள் போட்டு வேக வைத்தது 1 கப்
தக்காளி பெரியது 1: பொடிசாக நறுக்கவும். இஞ்சி அரை அங். துண்டு, வெள்ளைப் பூண்டு 4 பல்லு, பச்சை மிளகாய் 4 நன்றாக அம்மியில் அரைக்கவும்.
கொத்தமல்லிக் கீரை: பொடிசாக நறுக்கியது 1 டீஸ்பூன்
கறி மசாலா கால் டீஸ்பூன்
வெங்காயம் பெரியது 2 பொடிசாக நறுக்கவும்.
நெய் 2 ஸ்பூன்
ஓ. கே. ஆயில் கால் லிட்டர்
சேமியா 100 கிராம்
மைதா மாவு 1 ஸ்பூன்
ரொட்டித் தூள் அரை கப்
உப்பு அரை டீஸ்பூன்

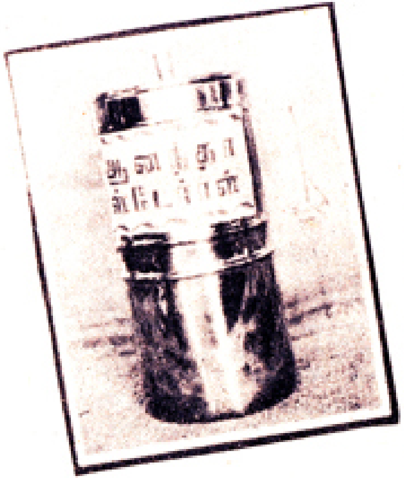


செய்முறை:

வேக வைத்த முட்டைகளின் தோலை உரித்து நீளமாக சரி பாதியாக அறுத்து உள்ளே இருக்கும் மஞ்சள் கருவைத் தனியாக எடுத்து வைக்கவும்.

வாணலியில் சிறிது நெய் விட்டு, காய்ந்ததும் வெங்காயம், கறி மசாலா, கொத்த மல்லிக்கீரை, அரைத்த இஞ்சி, பூண்டுப் பல் மிளகாய் மசாலா, தக்காளி இவைகளை வரிசையாகத் தனித் தனியாக வதக்கவும். தக்காளி போட்ட பிறகு நீர் வற்றும்வரை வதக்க வேண்டும். பிறகு மசித்த உருளைக் கிழங்கு, பட்டாணி, முட்டையின் மஞ்சள் கரு, உப்புப் போட்டு நன்றாகக் கிளறி சிறிது நேரம் அடுப்பில் வைத்து இறக்க வேண்டும்.

இப்போது நீளமாக அரிந்த வெள்ளைக் கரு முட்டைகளை எடுத்து மஞ்சள் கரு







இருந்த குழியில் இந்த உருளைக் கிழங்கு மசாலாவை வைத்து அடுத்த பாதி வெள்ளைக் கரு முட்டையை வைத்து நன்றாக அழுத்தமாக மூடி பிரிந்துவிடாதபடி வைக்கவும். பிறகு மற்றொரு வேகவைக்காத முட்டையை எடுத்து மைதா மாவு போட்டு நன்றாக அடித்து மசாலா வைத்து மூடிய முழு முட்டையை இதில் நன்றாகத்தோய்த்து பிறகு ரொட்டித் தூளில் புரட்டி, வைக்கவும்.

வாணலியில் சிறிது நெய் விட்டு சேமியாவை உடைக்காமல் நீளவாக்கில் பொன் நிறமாக வறுத்து எடுக்கவும். பிறகு ஒ.கே. ஆயில் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் முட்டைகளைப் போட்டுப் பொரித்து எடுத்து வைக்கவும். அதிக நேரம் வைக்கக் கூடாது. சில விநாடிகளே போட்டுப் பொரிக்க வேண்டும்.

ஒரு தட்டில் இலைகளை வட்டமாகப் பரப்பி அதில் வறுத்த சேமியாவை அழகாகப் பரப்ப வேண்டும் பறவைக் கூடுபோல். அதனுள் இப் பொரித்த முட்டைகளை வைத்துப் பரிமாறவும். இதைப் புதினாச் சட்னியுடன் பரிமாறினால் அதிக ருசியாக இருக்கும்.

ஜே. கிரிஸ்டோபல்,
கே. II/1, ஸ்டாஃப் குவார்ட்டர்ஸ்,
இன்ஜினியரிங் காலேஜ், பாட்,
சென்னை-25

இரண்டாம் பரிசு **காப்பி பில்டர்**

முட்டை ஆனந்தம்

தேவையான பொருட்கள்:

வெள்ளைக் கோழி முட்டை 8 அல்லது
நாட்டுக் கோழி முட்டை 10
பச்சரிசி ஒரு லிட்டர்
தோல் நீக்கிய வறுத்த பச்சைப் பயறு கால் லிட்டர்
சீனி அரை லிட்டர்
வெண்ணெய் 100 கிராம்
ஏலக்காய் 4
பொரித்தெடுக்க டால்டா
அல்லது ரீபைண்ட் ஆயில் அரை கிலோ

செய்முறை:

பச்சரிசியை கல், மண் நீக்கி, சுத்தமாகக் கழுவி வெய்யிலில் உலர்த்தி மாவாக அரைத்து நிறம் மாறாமல் வறுத்துக் கொள்ளவும். வறுத்த பச்சைப் பயிறு மாவாக அரைத்து சீனியையும் நைசாக அரைத்து இம்மூன்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து, மாவு சல்லடையால் மூன்று முறை சலித்துக் கொள்ள வேண்டும். முட்டையைத் தனித் தனியாக ஒவ்வொன்றாக உடைத்து, ஒரு கிண்ணத்தில் ஊற்றி, பிறகு மிக்ஸியில் ஊற்ற வேண்டும். எல்லா முட்டைகளையும் இவ்வாறு ஊற்றி பிறகு நன்கு நுரை பொங்க அடித்துக் கொள்ள வேண்டும். மாவுக் கலவையுடன் அடித்த முட்டை, வெண்ணெய், பொடி செய்த ஏலரிசி இவைகளைக் கலந்து நன்கு பிசைய வேண்டும். தண்ணீர் சேர்க்கக் கூடாது.

பிசைந்த மாவுக் கலவையை எலுமிச்சை அளவு எடுத்து, எண்ணெய் தடவிய இலையில் கனமாகத் தட்டி வெளி ஓரங்களை அரும்பு போல் செய்ய வேண்டும். கலவை முழுவதையும் இவ்வாறு செய்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு வாணலியில் டால்டா, அல்லது ரீபைண்ட் ஆயில் ஊற்றிகாய்ந்ததும் ஆறு ஏழாகப் போட்டுப் பொன் நிறமாக மிதமான தீயில் வறுத்தெடுக்க வேண்டும். காற்றுப் புகாமல் பாத்திரத்தில் மூடிவைத்து வாரக் கணக்கில் உபயோகிக்கலாம்.

திருமதி மீரா,
414, ஹாப் தெரு,
காலேஜ் ஹில்,
பாகாயம், வேலூர், தெ.ஆ.

மூன்றும் பரிசு மில்க் பவுடர்

முட்டை நைஸ் பிஸ்கட்

தேவையான பொருட்கள்:

முட்டை 4
வறுத்த பச்சரிசி மாவு 400 கிராம்
ஜீனி 250 கிராம்
பெரிய தேங்காய் 1
முந்திரிப் பருப்பு 30
நெய் 50 கிராம்
தேங்காய் எண்ணெய் 300 கிராம்

செய்முறை:

முட்டைகளை ஒரு பாத்திரத்தில் உடைத்து ஊற்றி நன்கு அடித்து வைக்கவும். தேங்காயைத் துருவி, கெட்டியாகப் பால் எடுக்கவும். தேங்காய்ப் பாலை ஜீனியில் கொட்டி கரைத்து வைக்கவும். வறுத்த பச்சரிசிமாவை வாய் அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு அதில் அடித்து வைத்துள்ள முட்டை, தேங்காய்ப் பால், நெய் ஆகியவற்றை ஊற்றி நன்கு கெட்டியாகப் பிசையவும்.

சிறிதளவு மாவை எடுத்து உருண்டையாக உருட்டி, வட்டமாக அல்லது சதுரமாக செய்து, நடுவில் முந்திரிப் பருப்பை வைக்கவும். இவ்வாறு மாவு முழுவதையும் பிஸ்கட் செய்து பெரிய தட்டில் அடுக்கி வைக்கவும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து தேங்காய் எண்ணெயை ஊற்றி நன்குகாய்ந்தவுடன் பிஸ்கட்களை நான்கு அல்லது ஐந்தாகப் போட்டு பொன்னிறமாகப் பொரித்து எடுக்கவும்.

ஆர். ஷர்மிளா தேவி,
43, சவேரியார் கோவில் கிழக்குத் தெரு,
இராமநாதபுரம் — 623501

ஆறுதல் பரிசு டபரா டம்ளர்

முட்டை பணியாரக் கூட்டு

தேவையான பொருட்கள்:

முட்டை 6
தக்காளி பழுத்தது 10
பச்சை மிளகாய் 4
மல்லித் தழை சிறிது
கருவேப்பிலை 2 இணுக்கு
சின்ன வெங்காயம் உரித்தது 200
தேங்காய் அரை மூடி (பெரிதாக)
கடலை மாவு 2 டீஸ்பூன்
உப்பு தேவைக்குத் தகுந்தாற்போல்
மிளகாய்ப் பொடி 1 மேஜைக் கரண்டி
மல்லிப் பொடி அரை டேபிள் ஸ்பூன்
சோம்புப் பொடி 2 டீஸ்பூன்
மிளகுப் பொடி 2 டீஸ்பூன்
சீரகம் அரை டீஸ்பூன்
கசகசா ஒரு டீஸ்பூன்
பட்டை 3 துண்டு
இஞ்சி ஒரு சிறிய துண்டு
பூண்டு 6 பல்
மஞ்சள் தூள் ஒரு டீஸ்பூன்

செய்முறை:

முட்டைகளை மிளகுத் தூள், சோம்புத் தூள், மஞ்சள் பொடி, உப்பு அளவாகப் போட்டு நன்றாக அடித்து எடுத்துக்கொள்ளவும். கடலை மாவையும் போட்டுக் கலக்கிக் கொள்ளவும்.

சின்ன வெங்காயத்தில் பாதியைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். மல்லி இலை, கருவேப்பிலையில் பாதியை எடுத்துக் கழுவிக் கொண்டு, பொடியாக நறுக்கி வெங்காயத்துடன் போட்டு சின்னப் பொரிக்கன் சட்டியில் நெய் கொஞ்சம் விட்டு வெங்காயத்தை வதக்கி முட்டை அடித்ததுடன் கலந்து கொண்டு பணியாரச் சட்டியில் நெய் விட்டு முட்டைக் கலவையை சின்னச் சின்னப் பணியாரங்களாக ஊற்றி எடுத்துக்கொள்ளவும்.

கூட்டு செய்யும் முறை:

தக்காளியைச் சின்னத் துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயைக் கீறி அதில் கலந்து கொள்ளவும். அரை மூடி தேங்காயுடன் மீதியுள்ள ஒரு ஸ்பூன் கசகசா, ஒரு ஸ்பூன் சீரகப் பொடி வைத்து நன்றாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இஞ்சி, பூண்டை அரைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும்.

அகலமான வட்டச் சட்டியில் மீதி நெய்யை விட்டுக் காயவும்,பட்டை,கிராம்பு, இஞ்சி பூண்டு அரைத்ததையும் போட்டு வாசனை வரவும் வெங்காய மீதியை (நறுக்கியது) மல்லி, கருவேப்பிலை போட்டு வெங்காயம் வதங்கவும், தக்காளியைப் போட்டு சிறிது நேரம் வேக விடவும். பின் கரண்டியால் நன்றாகத் தக்காளியை மசித்துக் கொண்டு அதில் தேங்காய், மிளகாய்ப்பொடி மல்லிப் பொடி, மீதி மஞ்சள் பொடி போட்டு அளவாய் உப்புப் போட்டு தண்ணீர் அளவாக விட்டு கூட்டாக வரும்போது முட்டைப் பணியாரங்களைப் போட்டு சிறிது வைத்து இறக்கவும்.

இக்கூட்டு சப்பாத்தி, இட்லி, தோசை, சாதம் எதோடும் ஒத்துப் போகும்.

திருமதி ரக்லண்ட்,
75-அ, சிங்கராயர் காலனி,
மதுரை-625002

ஆறுதல் பரிசு டபரா டம்ளர்

முட்டை தம்ருட்

தேவையான பொருட்கள்:

பால்கோவா அரை கிலோ

சர்க்கரை அரை கிலோ

முட்டை 8

முந்திரிப் பருப்பு 100 கிராம்

நெய் 100 கிராம்

ஜிலேபி பவுடர் சிறிது

எஸ்ஸென்ஸ் சில துளிகள்

செய்முறை:

முட்டைகளை உடைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு நன்றாக அடிக்கவும். பிறகு பால் கோவா, சர்க்கரை, ஜிலேபி பவுடர், முதலிய வற்றைப் போட்டு அடிக்கவும். ஒரு அகல மான, விளிம்புள்ள தட்டில் நெய் தடவவும், அதில் மேற்கண்ட கலவையைப் போட்டு முந்திரிப் பருப்பு, சிறிது எஸ்ஸென்ஸ் முதலிய வற்றையும் போடவும். தகுந்த மூடியுடன் ஆவி போகாமல் இருக்க வேண்டும். தட்டை மூடவேண்டும். இதன் அடியிலும் தட்டின் மேலும் நெருப்புப் போட்டு, 'தம்' செய்ய வும். சிறிது நேரத்துக்குப் பிறகு இட்லி பதம் பார்ப்பது போல் பார்க்கவும். பார்த்து வெந்ததும் அடுப்பில் இருந்து இறக்கவும். ஆறின பிறகு துண்டுகளாக நறுக்கவும். கைபடாமல் வைத்திருந்தால் ஒரு மாதம் வரை கெடாமல் இருக்கும்.

பாமிதா பானு,
டி-283, குறிச்சி ஹவுஸிங் யூனிட்,
சுந்தராபுரம்,
கோயமுத்தூர்-24

மின்சாரத்தைச் சேமியுங்கள்

சரியான 'பவர்' உள்ள பல்புகளை உபயோகியுங்கள்

எந்த அறைக்கு எத்தனை 'வாட்' பல்பு இருந்தால் போதும் என்று யோசித்துச் சரியாகப் பொருத்துங்கள். அதுவே பாதி பவர் விரயத்தைத் தடுக்கும்.

வாங்கும் பல்புகளின் தன்மை

டியூப் லைட்டுகளில் அதன் பின்புறம் வெளிச்சம் புகாதவாறு ஒளித் தடுப்பு அமைக்கப்பட்டிருக்கும். அந்த பல்புகளை வாங்குங்கள். அதனால் குறைந்த 'வாட்' பல்பு களில் அதிக வெளிச்சத்தைப் பெறலாம்.

தூசு சேராமல் பாதுகாக்கவும்

பல்ப், ஸ்விட்ச், மெயின் போன்றவற்றை அடிக்கடி துடைக்க வேண்டும். அதிக தூசுகளினால் கருவிகள் துருப்பிடித்து அதிக மின்சாரம் செலவழியும். இதனால் ரிப்பேர் செலவும் ஏற்படும்.

சுவர்களின் வர்ணங்களும் காரணம்

அழ்ந்தவர்ணங்கள் (dark colours) ஒளியை அதிகம் இழுக்கக் கூடிய தன்மை வாய்ந்தவை. எனவே லைட் கலரையே சுவருக்கு அடிக்க வேண்டும்.

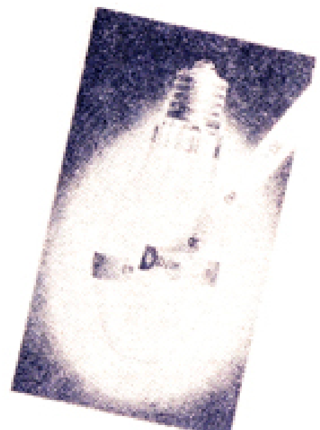
இப்போது மார்க்கெட்டுக்கு பிலிப்ஸ் பல்புகள் சில வந்திருக்கின்றன. அவைகளாலும் மின்சாரத்தைச் சேமிக்க முடியும் என்கிறார்கள். உதாரணத்திற்கு,

ஜி.எல்.எஸ். 100 வாட் பல்பு போடும் இடத்தில்—

அர்ஜெண்டா சூபர்லக்ஸ் 60 வாட் போட்டால்—

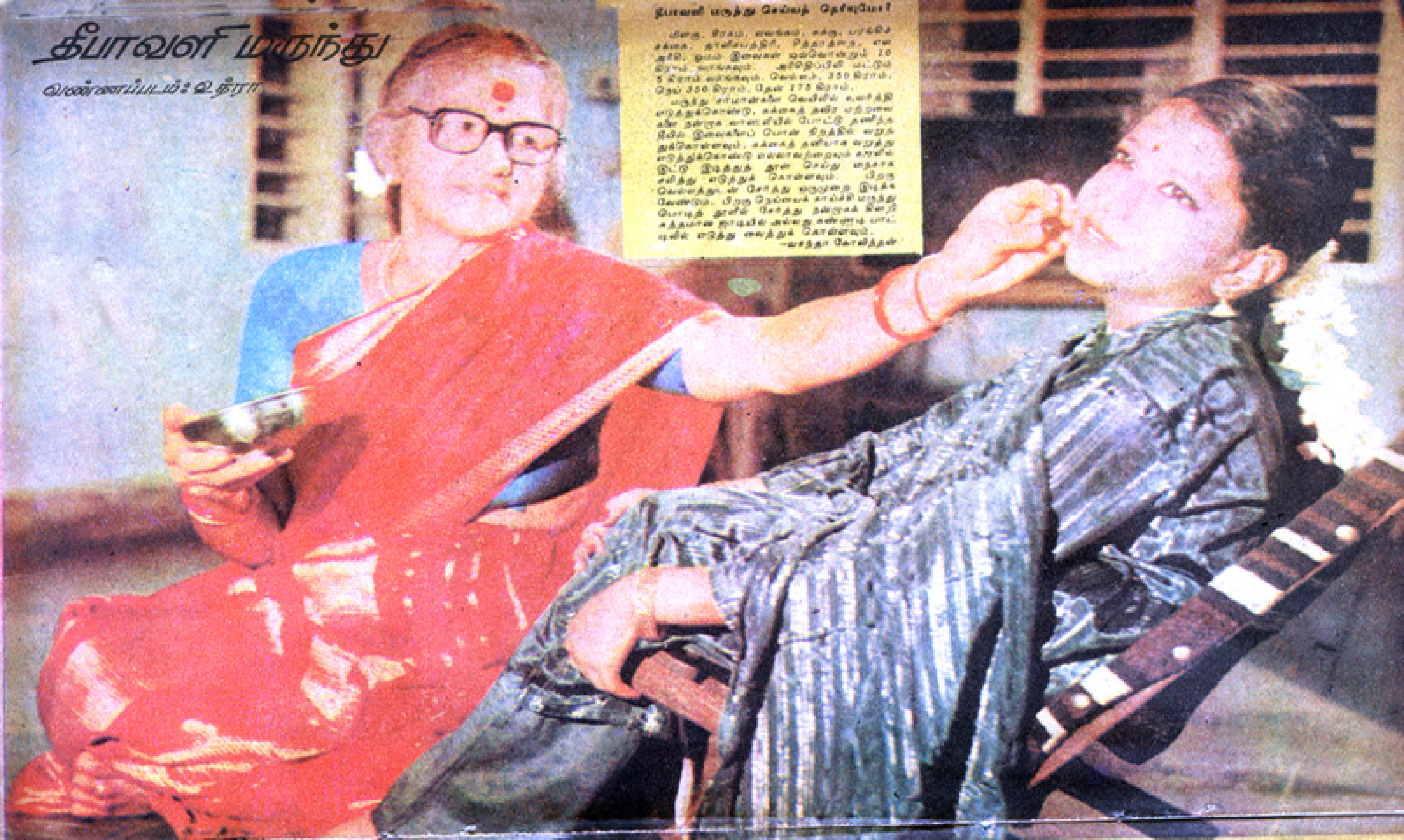
40 சதவீதம் மின்சாரம் சேமிப்பாகுமாம்.

தகவல்: அண்மையில் ஃபிலிப்ஸ் கம்பெனி நடத்திய லைட்டிங் எக்ஸ்போ-82 கண்காட்சியில் கிடைத்தவை.



தீபாவளி மருந்து

வண்ணப்படம்: உத்ரா



தீபாவளி மருந்து செய்யத் தெரியுமோ?

மிளகு, சீரகம், லவங்கம், சுக்கு, பரங்கிச் சக்கை, தாளிசபத்திரி, சித்தரத்தை, ஏலக்காய், ஓமம் இவைகள் ஒவ்வொன்றும் 10 கிராம் வாங்கவும். அரிசித்திப்பிலி மட்டும் 5 கிராம் வாங்கவும். வெல்லம், 350 கிராம், நெய் 350 கிராம், தேன் 175 கிராம்.

மருந்து சாமான்களை வெயிலில் உலர்த்தி எடுத்துக்கொண்டு, சுக்கைத் தவிர மற்றவைகளை நன்றாக வாணலியில் போட்டு தணிந்த தீயில் இலைகளைப் போல் நிறத்தில் வறுத்துக்கொள்ளவும். சுக்கைத் தனியாக வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு எல்லாவற்றையும் உரலில் இட்டு இடித்துத் தூள் செய்து மாவாக சலித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு வெல்லத்துடன் சேர்த்து ஒருமுறை இடிக்க வேண்டும். பிறகு நெய்யைக் காய்ச்சி மருந்து பொடித் தூளில் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி சுத்தமான ஜாடியில் அல்லது கண்ணாடி பாட்டிலில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

—சாந்தா கோவிந்தன்











நன்றி: ராதா சில்க் எம்போரியம்   வண்ணப்படங்கள்: 'யோகா'

தீபாவளிக்கு என்ன பட்சணம்?



ஜவ்வரிசி வடை



மெது ஸோமாஸ்

நன்றி: ஹோட்டல் மலேஷ்வரி, 6 கோடரீஸ் ரோடு, மடத்துக்குளம் சென்னை
வண்ணப்படங்கள்: 'அரும்பாவை' ஸ்ரீநிவாசன்
செய்முறை: உ. லீனா...

கேரட் கீர்



ரோஸ் குழல்




"கட்டழகுக் காரிகையெனக் கனவிலும் உனைத் தொழுதிடவே
மட்டில்லா மேன்மை திகழ் "குமரன்" எனச்சிறப்படைவாய்!"
குமரன் சில்க்ஸ்
இந்தியாவின் இணையில்லாத
ஏற்றமிகு பட்டு மாளிகை குமரன் சில்க்ஸ்.
பல்லாயிரத்துக்கும் அதிகமான அழகிய
டிசைன்கள் அளித்திடுவது குமரன் சில்க்ஸ்.
குமரன் சில்க்ஸ்
12. நாகேஸ்வரராவ் ரோடு
[பனகல் பார்க் எதிரில்]
தி.நகர்: சென்னை 600 017
(போன்: 443544)